नेवार भोज



डा. राजनलाल (रास) जोशी

आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान

नेवार भोज

डा. राजनलाल (रास) जोशी



प्रकाशक

नेपाल सरकार



आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान

सानेपा, ललितपुर

नेवार भोज

अनुसन्धान/लेखक : डा. राजनलाल (रास) जोशी
प्रबन्ध सम्पादक : सरीना गुरुङ
भाषा सम्पादक : पदम राई
आवरण तस्वीर : रेखा शाक्य

प्रकाशक : आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान
सानेपा, ललितपुर, नेपाल
फोन नं.: +९७७-०१-५१८३२५२/५१८३१७४
Email: mail@nfdin.gov.np
URL: www.nfdin.gov.np

प्रकाशन प्रति : ३००
संस्करण : प्रथम, वि.सं. २०८० (सन् २०२३)

मुद्रण : क्लासिक प्रिन्टिङ सर्भिस
अनामनगर, काठमाडौं, नेपाल
फोनः +९७७-०१-४१०२६०२

ISBN NO. : 978-9937-9556-3-8

Joshi, Rajan Lal (Ras) (A.D.2023), *Newar Bhoj.* Lalitpur : National Foundation for Development of Indigenous Nationalities




नेपाल सरकार

आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान

सानेपा, ललितपुर

उपाध्यक्षको मन्तव्य

नेपालका आदिवासी जनजातिहरूका मातृभाषा, लिपि, संस्कार-संस्कृति प्रकाशन गर्ने सिलसिलामा **'नेवार भोज'** नामक कृति प्रकाशन गर्न पाउँदा अत्यन्तै खुसी लागेको छ ।

नेपालको अमूल्य सम्पत्तिका रूपमा रहेका बहुभाषा, बहुसंस्कृति, बहुधर्म नेपालको विशिष्ट परिचयहरू हुन् । यी अमूल्य निधिहरूको विकास, संरक्षण, संवर्द्धन र प्रवर्द्धन गर्न आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान ऐन २०५८ मार्फत ५९ समुदायलाई आदिवासी जनजातिको रूपमा सूचीकृत गरिएको छ । यसै संयन्त्रमार्फत आदिवासी जनजातिसँग सम्बन्धित जाति, भाषा, धर्म, संस्कार-संस्कृति, इतिहास र मातृभाषा साहित्यका अध्ययन-अनुसन्धानदेखि प्रकाशनमा प्रतिष्ठानले सहयोग गर्दै आएको छ । **'नेवार भोज'** त्यहीँ श्रृंखलाको निरन्तरता स्वरूप प्रकाशन गरिएको हो ।

प्रस्तुत कृतिले **नेवार** समुदायका भाषिक, सांस्कृतिक, धार्मिक र आर्थिक अवस्थाको उजागर गरी यस क्षेत्रमा अध्ययन-अनुसन्धान गर्न चाहने अध्येताका लागि महत्वपूर्ण सन्दर्भ सामग्री बन्ने कुरामा कुनै द्विविधा छैन । अन्त्यमा, अनुसन्धाता तथा लेखक **डा. राजनलाल (रास) जोशी**को उन्नति, प्रगतिका लागि शुभकामनासहित यस कृतिको अनुसन्धान, लेखन, विश्लेषणान्मक टीकाटिप्पणी, सम्पादन र प्रकाशनमा संलग्न सम्बन्धित सबैलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

....

गोकुलप्रसाद घर्ती

(उपाध्यक्ष)

कृतज्ञता पत्र

आदिवासी जनजाति राष्ट्रिय उत्थान प्रतिष्ठानले आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ का नेपालका विविध आदिवासी तथा जनजातिहरूबारे अध्ययन प्रतिवेदन तयार गर्ने उद्देश्यले प्रस्ताव आह्वान गरेको थियो । सोही योजनाअनुसार नेवारी समुदायले विविध समयमा आयोजना गरिने भोजको आदिवासी जनजातिहरूको दृष्टिकोणबाट अध्ययन प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्ने योजना अघि सारेको थिएँ । मेरो प्रस्ताव योजनामा अध्ययन गर्न अनुमति दिनुभएकोमा प्रतिष्ठानप्रति आभार प्रकट गर्दछु ।

काठमाडौं उपत्यकामा सघन रूपमा बसोबास गर्दै आएका नेवारहरूबीच भोज र भोजनलाई विशेष स्थान दिँदै आएका छन् । नेवारहरूबीच जन्मदेखि मृत्युपर्यन्त विविध भोज, विविध खुसियाली एवं उत्सवका साथै वार्षिक रूपमा आउने चाडपर्व आदि सयौंको सङ्ख्यामा भोजहरू आयोजना गर्ने गर्छन् । यसरी सयौंको सङ्ख्यामा भोज आयोजना गर्ने गरे पनि हालसम्म त्यसको कुनै किसिमको विश्लेषणका कार्य भएको छैन । यस अध्ययन प्रतिवदेन मूलतः उपत्यकाकेन्द्रित रहेर गरेको छु । यसका लागि भक्तपुरका तलेजुका पुजारी मृगेन्द्रराज सुवेदी (६८), गंगाराम हाडा (५७), भक्तपुर तलेजुका प्रमुख भान्छे पुण्यराम सुवाल, नारायण हाडा (५४), काठमाडौँका सिलोन महर्जन (५१), त्यंगः टोलका नानीहिरा प्रजापति, बाबुराजा महर्जन (६२) सुन्तागल्ली, ललितपुरका रुविन शाक्य (४०), अर्विनमान सिंले सहयोग पुऱ्याउनुभएको थियो । प्रा.डा. चुन्दा वज्राचार्यज्यूले पुस्तकको समग्र अध्ययन गरी संशोधन र आवश्यक सामग्रीको थपघट गर्न निर्देशन दिनुभएको थियो । उहाँहरूलाई भित्री हृदयदेखि आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । त्यसैगरी नवदुर्गा नाचका गणेशले भोज ग्रहण गरिरहेको तस्बिर उपलब्ध गर्नुहुने अमित वनमाला, बेहुलीले थाय्भु ग्रहण गरिरहेको तस्बिर उपलब्ध गर्नुहुने मित्र रेखा शाक्य, भोजको तस्बिरका लागि ww.facebook.com/panga.kirtipur

र routine of nepalbanda, समय्बजिको तस्बिरको लागि www.onlinekhabar.com र थेचो देय्भ्वय्को तस्बिरका लागि Kumari online TV, गुठी भोजको लागि सोभियत रत्न तुलाधर र प्रतिवेदन लेखनका लागि सहयोग पुऱ्याउनुहुने प्रा.डा. सुन्दरकृष्ण जोशी, प्रा.डा. कृष्ण भट्टचन, प्रा.डा. ओमकारेश्वर श्रेष्ठ, डा. गोकर्ण ज्ञवालीलाई हार्दिक धन्यवाद । यस लेखन कार्यमा दिलोज्यान दिनुहुने मेरी आमा त्रिभुवनेश्वरी जोशी, अर्धाङ्गिनी सृजना शाक्य र छोरी भिन्तुना जोशीले विविध किसिमले सहयोग सल्लाह र सुझाव दिनुभएको थियो । उहाँहरूका सहयोगप्रति सदा ऋणी रहने छु । त्यसैगरी अध्ययन कार्यलाई सहयोग पुऱ्याउनुका साथै विविध किसिमले सहयोग गर्नुहुने आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठानका प्राज्ञिक शाखाका अधिकृत सरीना गुरुङप्रति धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

डा. राजनलाल (रास) जोशी

काठमाडौँ

विषयसूची

अध्याय १
नेवार चिनारी

१.० परिचय

नेवार नेपालको आदिवासीहरू जनजातिको सूचीमा सूचीकृत समूह हुन् । विशेष गरी राजधानी काठमाडौँ उपत्यकामा केन्द्रित भई बसोबास गर्दै आएका नेवारहरू समयको कालखण्डसँगै नेपालको सम्पूर्ण भूभागमा छरिएर रहेका छन् । केन्द्रीय तथ्याङ्क विभागको प्रतिवेदनअनुसार नेपालबाहेक विश्वका विभिन्न भूभागमा समेत बसोबास गर्दै आएका नेवारहरू कूल जनसंख्या २ करोड ९१ लाख ६४ हजार ५ सय ७८ को ४.६ प्रतिशत अर्थात् १३ लाख ४१ हजार ३ सय ६३ जना रहेका छन्[1] । नेवारहरू मुख्य रूपमा काठमाडौँ उपत्यकामा बसोबास गर्दै आएका छन् । करिब पचास प्रतिशत नेवारहरू र काठमाडौँ उपत्यकाबाहिर जनसङ्ख्या पचास प्रतिशतभन्दा बढी ५१.२५ प्रतिशत ६ लाख ७७ हजार ६ सय १३ जना नेवारहरू काठमाडौँ उपत्यकामा रहेका छन् । उपत्यकाबाहेक यो समुदायको बनेपा, पोखरा, बन्दीपुर, पनौती, पोखरा, म्याग्दीको बेनी, बाग्लुङ, दोलखा, सिन्धुली, तौथली, रामेछाप, पर्वतको कुश्मामा बाक्लो उपस्थिति रहेको छ । भारतको सिक्किम, दार्जिलिङ, आसाम, मिजोरमसम्म सघन रूपमा बस्दै आएका नेवारहरू युरोप, अमेरिकी महादेश लगायतका अन्य महादेश अन्तर्गतका विभिन्न मुलुकहरूमा बसोबास गर्दै आएको देखिन्छ ।

१.१ ऐतिहासिक रूपमा

नेपालको मूलवासीको रूपमा रहेको नेवारहरूको इतिहास केलाउने क्रममा ऐतिहासिककालभन्दा अघिदेखि नेपालमा नेवारहरूको उपस्थिति रहेको देख्न सकिन्छ । प्राकृतिक दहको रूपमा रहेको काठमाडौँ उपत्यकाबाट पानीले निकास पाउनुअघिदेखि यहाँको थुम्कोहरूमा बसोबास हुँदै आएको थियो । थुम्कोहरूमा बसोबास गर्दै आएका समुदाय नेवार भन्ने रहेको छ । यसबाहेक काठमाडौँको पानीले निकास पाएपछि गौपालन पेशालाई अंगिकार गरी वस्ती बसालेका गोपालीहरू नेवार थिए । जुन अद्यापि सापू अर्थात् गौपालकको

---

1 https://censusnepal.cbs.gov.np/results/2023/06/22

रूपमा अस्तित्वमा रहेको छ । उक्त मान्यतालाई यहाँ प्रचलित पुराकथाले पनि धेरै हदसम्म साथ दिएको पाइन्छ ।

गोपालराज वंशावलीमा नेप नामक गाईपालकको गाईले दिनहुँ बागमतीतिरमा रहेको एउटा छिद्रमा दूध चुहाउने गर्दो रहेछ । यसरी दिनहुँ दूध चुहाउने गरेपछि उक्त स्थानमा के रहेछ भनी खनीखोस्री हेर्दा शिवलिङ्ग उत्पत्ति भए भन्ने छ (वज्राचार्य र मल्ल, सन् १९८५, पृ.७३)। यसरी प्रारम्भ भएको काठमाडौँ खाल्डोको बसोबासमा त्यसपछिका दिनमा महिषपाल, आहिर र किरातहरूले शासन गरेका थिए । काठमाडौँ खाल्डोमा ३२ जना किराती शासकहरूले शासन गरेका थिए । गोपालराज वंशावलीमा किराती राजा एलम्देखि राजा खिगुसम्म सूची दिइएको छ (वज्राचार्य र मल्ल, सन् १९८५, पृ. २५-२६) । प्राकृतिक तलाउको रूपमा रहेको काठमाडौँबाट पानीले निकास पाएपछि सघन रूपमा बसोबास गर्दै आएका नेवारहरू विशेष गरी कृषक र व्यापारीको रूपमा देखिन्छन् । शारीरिक रूपमा आर्यमूल र तिब्बती मूलका देखिने नेवारहरू पूर्वी हिमालको दक्षिण पश्चिमतर्फ फैलिँदो हिमालतर्फ फैलिएको देखिन्छ (डोहर्टी, सन् १९७८, पृ.४३५) ।

वंशावली र शिलालेखको आधारमा पनि लिच्छविकालभन्दा धेरै अघि नेपालबारे विश्व समुदायले थाहा पाइसकेका थिए । समुद्रगुप्तको अलाहावादको अभिलेखमा नेपालको भौगोलिक विवरणको उल्लेख छ । उक्त अभिलेख नेपाल आसामदेखि कुमाउसम्म फैलिएको देखिन्छ । सातौँ शताब्दीमा नेपाल आएका चिनियाँ तीर्थयात्री युआन चाङको यात्रावृत्तान्तमा नेपालको सिमाना पूर्वमा टिष्टा र पश्चिममा सखिलेकसम्म फैलिदो लेखिएको छ । यद्यपि मध्यकालमा उपत्यका र आसपासका क्षेत्रमा मात्र केन्द्रित हुन पुगेको नेपाल नेवारहरूको आदिमस्थलको रूपमा लिन सकिन्छ । इतिहासकार बाबुराम आचार्यले नेपाल र नेवारबीच अन्योन्याश्रित सम्बन्ध रहेको बताएको छ । काठमाडौँ खाल्डोमा बस्ने नेवारहरू नेपाल शब्दसँग सम्बन्धित रहेको बताउँछन् । आचार्यले नेवार शब्दको मूल रूप नेपार रहेको र नेपार अपभ्रंश भई नेबाल भएको बताएका छन् । उनका अनुसार नेबालबाट नेवार भएका थिए (आचार्य, सन् २००९, पृ. २-३) । नेवारसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध रहेको नेपाल शब्दको उत्पत्ति ई.पू. १५-१६औं शताब्दीदेखि भएको भन्ने अर्को कथन छ । ई.पू. १५-१६औं शताब्दीको सुश्रुतमा *नेपालजाता च सप्रमाणाः* भनी लेखिएको छ । त्यसैगरी ई.पू. ८००-६०० तिरको अर्थवपरिशिष्टमा *नेपालं कामरूपं च* लेखिएको छ । भरतमुनिको ई.पू. ५/६ शताब्दीको नाट्यशास्त्रमा *पौण्ड्रनैपालिकाश्चैव,* कौटिल्यको अर्थशास्त्रमा (ई.पू. ३४५-३००) मा *अष्टप्लोति सङ्घात्यकृष्णा भिङ्गिसी वर्षवारणम् अपसारक इति नैपालम्* भनी लेखिएको छ । देवी भागवतमा *गुह्यकाल्या महास्थानं नेपाले*

यत्प्रतिष्ठितम्, स्कन्दपुराणमा *नेपाल इति विख्यातं देवक्षेत्रं सुखप्रदम्* (शर्मा, विसं. २०५४, पृ. १०) भनी लेखिएको छ । नेपाल र नेवारसँगको सामिप्यता खोज्ने क्रममा कौटिल्यको अर्थशास्त्रले पनि धेरै हदसम्म सहयोग गरेको पाइन्छ । उक्त अर्थशास्त्रमा नेपाल खाल्डोका प्राचीन राजवंश गोपाल र महिषपालहरू पशुपालक हुन् । उनीहरू भारतको गुजरातबाट आएका आभीर हुन भन्ने पनि छ । किराती शासकहरूको नाम गैरसंस्कृतमा रहेको र उनीहरूमाथि तराई हुँदै आएका लिच्छविहरूले जितेपछि त्यसपछिका दिनहरूमा एउटा शासकहले अर्को शासकमाथि विजय पाउँदै गएको र तिनीहरू नेवार हुँदै गएका थिए । शासनसत्तामाथि प्रभुत्व जमाउने क्रममा नेपाल खाल्डोमा किरातपछि लिच्छवि, वैश्य, ठकुरी, वर्मा, मल्ल आदिहरू देखिन्छ भने उनीहरू पनि नेवारको परिचयभित्र एकाकार भई नेवार शब्दले बृहत्त् स्वरूप लिन पुगेको देखिन्छ । फलतः नेपालमा बसोबास गर्नु विजय हुनुजस्तै महसुस गरी प्रतिष्ठाको विषय बन्न पुगेको थियो । लिच्छवि शासक वसन्तदेवको अभिलेखले त्यसलाई पुष्टि गर्छ । वसन्तदेवको सम्वत् ४३४ (सन् ५१२) को टिष्टुङको शिलालेखमा *स्वस्ति नैपालभ्य* अर्थात् नेपालमा बस्नेहरूलाई नमस्कार भनी लेखिएको छ (वज्राचार्य, विसं.२०३०, पृ.११०) ।

१.२ भाषिक रूपमा

नश्लगत रूपमा नेवारहरू कतिपय आर्य मूलका भने कतिपय मंगोलका छन् । यसबाहेक द्राविड नेवारहरूसमेत रहेको यो समुदायभित्र भाषिक रूपमा पनि विविधता रहेको छ । भाषिक विवेचना गर्ने क्रममा नेवार शब्द भाषिक रूपमा विकास भएको पाइन्छ । नेपारको ओष्ठ्य वर्ण *प*को स्थान दन्तोष्ठ *व*ले लिएपछि नेवार भएको भन्ने तर्क भाषावैज्ञानिक आधार हुन् । यसबाहेक नेवारहरूको भाषालाई विवेचनात्मक रूपमा हेरेको खण्डमा यो समुदायको भाषा तिब्बत बर्मेली परिवारअन्तर्गत रहेको छ । तिब्बत बर्मेली परिवारअन्तर्गतको भाषा एकाक्षरी प्रवृत्तिको हुने, असार्वनामिक, सामान्य शब्दमा अधिकता तर भाववाचक शब्दमा न्यूनता रहने, प्रत्यय थप्दै शब्द निर्माण गर्ने प्रवृत्ति, अनुकरणात्मक वा अनुकरणात्मक क्रिया विशेषण थपी क्रिया वाक्यांश बनाउने हुने रहेको छ । नेवारहरूले बोल्ने नेपालभाषा वा नेवार भाषामा यी गुणहरू रहेका छन् । यस आधारमा नेपालभाषा तिब्बत बर्मेली परिवारअन्तर्गत रहेको देखिन्छ । तिब्बत बर्मेली भाषा समूहभित्रको भाषा बोले पनि भारोपेली भाषाका शब्दहरू ऋण वा पैंचो लिएर नेपालभाषा/नेवारभाषा बनाएका नेवारहरूबीच भाववाचक शब्दमा न्यूनता देखिन्छ । नेवार भाषाभित्रका शब्द संस्कृत लगायतका भारोपेली शब्दको सङ्ख्यात्मक उपस्थिति

अधिक रहेको देखिन्छ । यस आधारमा पनि नेवारहरू विभिन्न कालखण्डमा नेपाल प्रवेशसँगै रूपान्तरण हुँदै गएको मान्न सकिन्छ । प्रारम्भमा गैरसंस्कृत भाषा अर्थात् किराती भाषाहरू प्रयोग गर्दै आएका नेवारहरूबीच विभिन्न समयमा आएका लिच्छवि, आभीर, वर्मा, मल्लहरूले किराती भाषाहरूलाई स्वीकार्दै आफूसँगै ल्याएको भाषालाई समेत यथोचित स्थान दिई अघि बढेको अनुमान गर्न सकिन्छ । जुन अद्यापि उपत्यकाको विभिन्न भागको नामकरण गैर संस्कृत रहेको आधारले पुष्टि गर्छ । उपत्यकाको विभिन्न स्थानमा रहेको शिलालेखले पनि काठमाडौँ उपत्यकामा भारोपेली भाषाबाहेक किराती वा गैरसंस्कृत प्रचलनमा रहेको प्रमाणित गरिरहेको छ । एक अध्ययनअनुसार नेवार भाषा तिब्बत बर्मेली भाषाबीच २८ प्रतिशत समानता रहेको पाइन्छ । जुन ईशापूर्व २२०० वर्षअघि मात्र तिब्बत बर्मेलीबाट छुट्टिएर पृथक-पृथक भाषा बनेका हुन् (डोहर्टि, सन् १९७८, पृ. ४३८) ।

१.३ धार्मिक रूपमा

भाषिक र ऐतिहासिक रूपमा विविधता रहेको नेवारहरूबीच धार्मिक रूपमा पनि विविधता रहेको पाइन्छ । आकृतिविहीन ढुंगालाई दिगुद्यः (कूलदेवता)का रूपमा पुज्ने गर्छन् । खोला किनारका छ्याकटे ढुंगालाई जलदेवता बासीको रूपमा पुज्ने गर्छन् । तीनवटा खोपालाई नासःद्यः, बालाप्वाःर हेमाद्यको रूपमा पुज्ने गर्छन् । नगरको सिमाना आदि स्थानमा रहेको आकृतिविहिन ढुंगालाई अजिमा भनी पूजा गर्ने गर्छन् । स्वघोषित हिन्दू र बुद्ध धर्मावलम्बी बन्नुपूर्व नेवारहरूले उपत्यकामा रहेको काठको मुढा, जलीय क्षेत्र, गुफा, कलःगाः, छ्वास, माटोको ढिस्को, नदी किनारको ढुंगा, घरको धुरी, दैनिक उपयोगी घरेलु सामग्री, खेतका कान्ला, कीटपतङ्ग, पशुका साथै बालिका, हजुरबुबा/हजुरआमालाई देवताको रूपमा प्रतिस्थापन गरी पूजा गर्ने गर्छन् । वेद, पुराण र बुद्ध धर्मको अभ्युदयसँगै स्थानीयस्तरमा पूजिदै आएको सम्पदा एवं देवदेवी स्थललाई संस्कृतकरण गर्न थालेपछि नेवारहरूबीचको धर्मको स्वरूप परिर्वतन हुन थालेको छ । नेवारहरूले पुज्दै आएका काठको मुढालाई हाल चण्डेश्वरीको रूपमा चिनिन्छ । यद्यपि काठको मुढाको रूपमा रहेको वास्याद्यः (दाँत दुखाइ निको बनाउने देवता)को नाम भने परिवर्तन भएको छैन । त्यसैगरी तीनवटा खोपायुक्त नासःद्यःलाई नृत्यश्वर, जलीय क्षेत्रलाई संस्कृतकरण गरी तीर्थ आदिको नामले चिनिन्छ । यसको नमुना ललितपुर नगरभित्र पानी वितरण प्रणालीको सुरक्षार्थ बनाइएको थुम्कोलाई हाल अशोक थूरको नामले प्रसिद्ध पाएको छ । मृत्युसंस्कारमा मृतकको लुगालगायत सामग्री मिल्काइने वा जन्मसंस्कारमा पिभ्यगः (काटिएको

सालनाल राखिएको भ्यगः (भिंगुट)) मिल्काइने स्थललाई छ्वासकामिनी देवीको नामले चिनिन थालेको छ । म्ह्यायम्चा द्यः (छोरी चेली देवता) कुमारीको रूपमा पुज्ने गरिन्छ भने हजुरआमा/हजुरबुबालाई नेवार समाजले अजिमा र आजुको रूपमा पूजा गरिँदै आएकोमा हाल आएर आजु/अजिले विभिन्न पौराणिक देवदेवीको रूपमा चित्रण गर्ने गर्न थालेको छ । नेवार समाजभित्र हालको हिन्दू र बौद्ध धर्मलाई प्रमुख रूपमा स्थान दिए पनि यो समुदायभित्र इसाई र इस्लाम धर्म मान्नेहरूको उपस्थिति रहेको छ । मल्लकालदेखि धार्मिक स्वतन्त्रता पाएका नेवारहरू बीचका १२५ जना इसाईहरूलाई राजा पृथ्वीनारायण शाहले युद्धकालमा आफूलाई सहयोग नगरेको भनी देश निकाला गरेका थिए । इस्लाम धर्मावलम्बी नेवारहरू भने आफूलाई नेवार मुसलमानको रूपमा नगरको विभिन्न स्थानमा अद्यापि बसोबास गर्दै आइरहेका छन् ।

१.४ जातीय रूपमा

उपत्यकामा सघन रूपमा बसोबास गर्दै आएका नेवारहरूबीच जातीय रूपमा पनि विविधता रहेको छ । हिन्दू धर्मको आधारस्तम्भ वर्णाश्रम व्यवस्था अनुरूप सञ्चालित नेवारहरूबीच अक्षरसः वर्णाश्रम पद्धतिलाई अंगिकार गरेको पाइन्न । वर्णाश्रम व्यवस्थाअनुसार यो समुदायभित्र ब्राह्मण, क्षेत्री, वैश्य र शूद्र वर्ण रहेका छन् । वर्ण व्यवस्थालाई हिन्दू र बौद्ध समुदायहरूको मान्यता पृथक-पृथक छन् । हिन्दूहरूबीच राजोपाध्याय, जोशी र कर्माचार्यलाई ब्राह्मणको रूपमा राखी श्राद्ध एवं धार्मिक कृत्य गराउने गर्छन् । क्षेत्री अन्तर्गत मल्ल, श्रेष्ठ, प्रधान, अमात्य, राजभण्डारी, वैश्य अन्तर्गत जनै नभएका व्यापारी वर्ग, ज्यापु, कर्मीहरू राखेको पाइन्छ । शारीरिक श्रमजीवी वर्गलाई शूद्र भनी व्याख्या गर्ने गरेको पाइन्छ । बौद्ध धर्मावलम्बीहरूबीच वर्णाश्रम व्यवस्था नरहेको भनी भन्ने गरेता पनि उक्त मतावलम्बीहरूबीच पनि वर्णाश्रम धर्मको अवशेष पाइन्छ । बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले वज्राचार्यलाई ब्राह्मण, शाक्यहरूलाई क्षेत्री, ज्यापु र अन्य शिल्पी (ताम्रकार, कंसाकार, तुलाधर) आदिलाई वैश्यको रूपमा राख्ने गरेको छ । शारीरिक श्रम गर्नेहरूलाई शूद्रको रूपमा राखिएको छ । यसरी दुवै समूहबीच वर्णाश्रम व्यवस्था भए पनि कतिपय धार्मिक एवं सांस्कृतिक गतिविधिहरूमा वर्णाश्रम व्यवस्थाभित्र सीमित नरही सहकार्य गर्ने गर्छन् । कतिपय अवस्थामा तथाकथित शूद्र भनिएकाहरूको समेत जुठो खाने परम्परा नेवार समाजभित्र रही आएको छ ।

नेवार समाजभित्र वर्णाश्रम व्यवस्थाको प्रादुर्भाव जयस्थिति मल्लले गरेको भन्ने कथन छ । भाषा वंशावलीमा उल्लेखित जातिमालाको आधारमा यसरी टिप्पणी गर्ने गरेता पनि वर्णाश्रम व्यवस्था लिच्छविकालदेखिको

निरन्तरता मान्न सकिन्छ । वसन्तदेवको सम्वत् ४२८ को शिलालेखमा चारवर्ण १८ जातको व्यवस्था रहेको छ (वज्राचार्य, विसं. २०३०, पृ. १०५) । जयस्थिति मल्लले नेवारहरूबीच जातीय व्यवस्थालाई व्यवस्थित गर्ने भूमिका खेलेको देखिन्छ । विशेष गरी यो समुदायबीच कामका आधारमा वर्गीकरण भएको पाइन्छ । पूजापाठ गर्ने वर्गलाई ब्रह्मू (ब्राह्मण), जोशी, आचाजु (कर्माचार्य), गुर्जु (वज्राचार्य)को रूपमा (हाल जोशी र आचाजुलाई वैश्यको रूपमा राख्न थालिएको छ) शिल्पीहरूमा सुनको काम गर्ने बरे (शाक्य), काँसको भाँडा बनाउने कसाः (कंसाकार), तामाको काम गर्ने तम्वः (ताम्रकार), काठको काम गर्ने सिँकःमि (स्थापित), ढुंगाको काम गर्ने ल्वहँकःमि (शिलाकार), मिठाईको काम गर्ने मधिकःमि आदि । यसरी कामको आधारमा जातीय व्यवस्थापश्चात् आन्तरिक द्वन्द्वका कारण कमजोर हुँदै गएको तत्कालीन समयमा सुदृढ भएको मानिन्छ । जयस्थिति मल्लको जातीय विभाजनले उद्योग धन्दा बलियो भएपछि मल्ल शासन सशक्त रूपमा अघि बढेको थियो । वर्ण व्यवस्थाअन्तर्गतको जातीय व्यवस्था भए पनि आर्यहरूले शूद्र वा दासको सूचीमा राखिएका श्रमजीवीहरूलाई जस्तै काठमाडौँको जातीय प्रणालीमा निकृष्ट व्यवहार गरेको पाइन्न । कतिपय अवस्थामा तथाकथित निम्न जात भनिएकाहरूलाई धार्मिक, सांस्कृतिक रूपमा विशिष्ट स्थान दिई सम्मान गर्ने गरेको पाइन्छ । यसरी वर्णाश्रमभित्र रही जातीय व्यवस्था रहेको नेवारहरूबीच उच्च जात र नीच जात भनी छुट्याउने कार्य विशेषतः शाहकालमा व्यवस्था गरिएको पानी चल्न्या, नचल्न्या व मतवाली व गैरमतवाली व्यवस्थाले गरेको पाइन्छ । शाहकालको प्रारम्भसँगै नेवार समाजलाई तल्लो वर्गको रूपमा देखाउने प्रयासहरू भएको पाइन्छ । फलस्वरूप ब्राह्मण, क्षेत्री भन्नाले खस बाहुनलाई मात्र जनाउँछ भनी वैश्यकरण गरेको पाइन्छ (श्रेष्ठ, विसं. २०६६, पृ. ८५) । त्यसमाथि राणाकालमा जारी मुलुकी ऐनले नेवारहरूबीच मदिरा पिएको र नपिएको आधारमा वर्ग छुट्याएको पाइन्छ । नेवार समाज तन्त्रप्रधान भएको र समाजभित्रको तान्त्रिक अभ्यासहरूमा मदिरा एवं मासुजन्य पदार्थको उपभोग र उपयोग गर्नुपर्ने भएकोले तान्त्रिक अभ्यास गर्ने राजोपाध्याय, जोशी र कर्माचार्य यी तीनमध्ये राजोपाध्यायलाई समेत अन्य बब्राह्मणको सूचीको अन्तिममा पारेको पाइन्छ भने जोशी र कर्माचार्यलाई तागाधारीको सूचीमा राखिएको पाइन्छ । त्यसपछि अन्यलाई नमासिन्या मतवाली, मासिन्या मतवाली, पानी नचल्न्या छोइछिटो हाल्नु नपर्न्या, पानी नचल्न्या छोइछिटो हाल्नु पर्न्या गरी विभाजन गरेको पाइन्छ (Khatiwada, Cubelic & Michaels, A.D. 2021, pp 30) । यसका साथै नेवारभित्र पनि छथरी, पाँचथरी आदिको विभाजनले यो समुदायभित्र विभिन्न किसिमका वाद-प्रतिवादहरू हुने गरेको

छ । यद्यपि, उपत्यकाका नेवारहरूले शाहकालीन अवस्थामा व्यवस्था गरिएको नियमलाई खासै स्थान दिएको पाइन्न । त्यसमाथि पछिल्लोपटक काठमाडौँ आउने शासकले अघिल्ला शासकहरूलाई युद्धमा परास्त गरेपछि पराजित शासकहरूलाई नीच जाति बनाइदिने परिपाटीका कारण काठमाडौँमा धेरै किसिमका जातीय व्यवस्था रहेको मान्न सकिन्छ । वर्णाश्रमको आधारमा, थरीका आधारमा, मासिन्या/नमासिन्या/पानी चल्न्या/पानी नचल्न्या गरी विविध रूपमा विभाजनसँगै खाद्यपदार्थको उपभोगको आधारमा पनि नेवार समाजलाई वर्गीकरण गरेको पाइन्छ ।

खाद्यपदार्थ पोषण र भरणका लागि मात्र लिने गरिन्न । यसभित्र सम्बन्धित समुदायको संस्कृति र सभ्यता समाहित हुन्छ । जलीय क्षेत्रमा बसोबास गर्ने आदिवासी, जनजाति समुदायहरूको जीवनको हरेक पक्षमा माछा र माछाजन्य पदार्थ अनिवार्य रहन्छ । नेवार समाज कृषिसँग सम्बन्धित रहेको छ । उपत्यका धानखेतीसँग सम्बन्धित रहेको छ । त्यसैले, यहाँका बासिन्दाको खाद्य संस्कृतिमा धानजन्य उपजले प्रमुख स्थान ओगटेको छ । धानसँग सम्बन्धित च्युरा, जाँड र रक्सी उपत्यकाको संस्कृतिमा अभिन्न अंग हुन् । कतिपय समुदायमा भातलाई च्युरा वा खीरको विकल्पको रूपमा प्रयोग गर्ने गरेता पनि उपत्यकाको कृषि उपजसँग सम्बन्धित हुन् ।

१.५ आख्यानमा भोज

आदिवासी जनजातिहरूका कुनै पनि गतिविधिमा धार्मिक आस्था, विश्वासका साथै कथा बुन्ने पद्धतिको पनि व्यापक विकास भएको पाइन्छ । दैनिक जीवनमा हुने गतिविधिलाई थप रोचक, अर्थपूर्ण र महत्व दर्शाउने उद्देश्यले विभिन्न कथा, उपकथाहरू बुन्ने गरेको पाइन्छ । काठमाडौँ उपत्यकाको सन्दर्भमा यहाँ आयोजना गरिने भोजमा प्रयुक्त खाद्यपदार्थलाई देवदेवीको प्रतिनिधित्व गराउनु भनेको त्यसैको निरन्तरता मान्न सकिन्छ । यसबाहेक उपत्यकाको विभिन्न लोककथा एवं किंवदन्तीमा भोज र भोज्यपदार्थको उपयोग भएको पाइन्छ ।

रातो मत्स्येन्द्रनाथलाई नेपाल ल्याइसकेपछि कुन स्थानमा राख्ने भन्ने विवादको क्रममा ललितपुरका राजा वरदेवले स्थानीय जेष्ठ नागरिकलाई दही, च्युरासँग नुन मिसाइ खान दिएका थिए । राजाको नुन खाएपछि तिनले रातो मत्स्येन्द्रनाथलाई ललितपुरमा राख्नुपर्छ भन्ने निर्णय सुनाएपछि उनी चढेका सातवटा ओखल भासिन पुगी मृत्यु भएको कथा छ (वज्राचार्य, विसं. २०३६, पृ. २२) । रातो मत्स्येन्द्रनाथको जात्राको क्रममा जाउलाखेलमा भोटो जात्राको अघिल्लो रात भुतप्रेतहरूले दुःख दिने सम्भावनालाई ध्यानमा राखेर त्यहाँ भात

छर्ने गरिन्छ । भात छरेपछि त्यसस्थलमा नकारात्मक शक्तिको प्रभाव न्यून हुने विश्वास छ । फलस्वरूप त्यस स्थलको नाम जाह्वलाखेल हुन गएको र हाल उक्त नाम जाउलाखेलमा परिणत भएको देखिन्छ ।

कतिपय स्थानमा कुनै व्यक्ति बिहानीको भालेको डाक नहुँदै खोलामा गई स्नान गर्न जाँदा मध्यरात भइरहेको थियो । यस्तो अवस्थामा खोला छेउमा रहेको देवीस्थलमा देवदेवीहरू गोलवद्ध भइरहेको देखेर डरले रुखमा चढी लुकिरहेका थिए । खोलामा स्नान गर्न गएका ती व्यक्तिलाई नदेखेको अवस्थामा देवदेवीहरूले शवका टुक्राटाक्रा गरी भोज पस्किदा एक भाग उब्रियो । यसरी पटकपटक भोजको भाग राख्दा पनि एक भाग भोज बढी भएपछि यहाँ को छ भनी बोलाउँदा ती लुकेका व्यक्तिले डरले देवदेवीको सम्मुख उभिन विवश भएका थिए । डरले देवदेवीसमक्ष उभिएका ती व्यक्तिलाई भोज खान भनी दिएको भाग पटुकामा राखी ल्याएको र उक्त भोज सुनमा परिणत भएको कथाहरू उपत्यकामा बढी मात्रामा प्रचलनमा छ । यस बाहेक लाखे र ज्यापुबीचको मल्लयुद्धका कथामा पनि भोज र भोजका परिकारहरू जोडेको पाइन्छ । कथामा लाखेले मल्लयुद्ध जितेमा ज्यापुको मृत्युसम्म हुन सक्ने भएकोले त्यस अवस्थामा जाँडको कट, भुस, धान मिसिएको चामलको भात, छ्यापी, रगत लगायतका सामग्री राखी झगडा भएको स्थानमा बलि मन्साउन जानुपर्छ भन्ने छ । लाखेको हार भएको खण्डमा लाखेले सुनको मानव शरीरका अंगहरूका भोजका साथै सुनको धुलो आदि चढाउन ल्याउँछ भन्ने कथाहरू पाइन्छ । काठमाडौँमा प्रचलित ध्वंचोलेचाको कथामा सानीआमाको प्रताडनाबाट पीडित बालिकालाई ध्वंचोलेचा अर्थात् ठूलो भेडीले प्वाकिजा (उच्च गुणस्तरीय चामलको भात) ओकलि खुवाउने, सिनापता मय्जुले मिठा-मिठा खानकै लागि मुसासँग विवाह गरेको कथाहरू उपत्यकाको खाद्य संस्कृतिसँग जोडिएको कथाहरूका रूपमा लिन सकिन्छ ।

१.६ जातीय विभाजनमा भोज

नेवारहरू आदिवासी जनजातिको सूचीमा रहेका छन् । आदिवासी जनजातिहरू समूहमा बस्छन् । कुनै पनि किसिमका निर्णय एकल रूपमा गर्दैनन् । उनीहरू हरेक गतिविधिलाई सामूहिक रूपमा सम्पादन गर्छन् । कुनै निश्चित व्यक्तिको समस्यादेखि उपलब्धिसम्म पनि सामुदायिकतामा आधारित भई सम्पादन गर्ने भएकोले आदिवासी जनजातिको सूचीमा रहेको नेवारहरू जातीय रूपमा विविधता रहे पनि सबै जाति उपजातिबीच सहअस्तित्व र सहकार्यात्मक रूपमा अघि बढेको पाइन्छ । आर्यमूल र मंगोलमूलका नेवारहरूबीच आ-आफ्नै जातीय मूल्य मान्यता रहे पनि एक आपसबीच

सहअस्तित्वको सिद्धान्तलाई आत्मासात् गरेको पाइन्छ । फलस्वरूप नेवार भोजमा धौभडेलको दही, ज्यापुले उत्पादन गरेको कृषि उपज, तथाकथित तल्लो जातिले उत्पादन गर्ने मासु, द्यःलाले व्यवस्था गर्ने माछाले निर्वाध प्रवेश पाएको छ । त्यसमा कुनै किसिमको छुवाछुत भेदभाव पाइन्न । जबकि आर्यमूलका नेवारहरू वर्णाश्रम धर्मबाट प्रभावित हुन् । वर्णाश्रम धर्ममा आधारित भई अन्य आर्यमूलका मानिसले चर्को रूपमा जातीय छुवाछुत भेदभाव गर्दै आएकोमा नेवारहरूमा सो प्रकृतिको पद्धति भने पाइन्न । शैव/शाक्त मतालम्वी हिन्दू नेवारहरूले तन्त्रसँग सम्बन्धित कार्यमा परोक्ष रूपमा भेदभाव र छुवाछुतको विरोध गर्ने गर्छन् । निजी वा पारिवारिक रूपमा रहेको आगमनमा समाजले तथाकथित तल्लो जातिका भनिएकाहरूलाई समेत तान्त्रिक गतिविधिमा सामेल गर्ने गर्छन् । कतिपय अवस्थामा समाजका तल्लो वर्ग भनिएकाहरूसँग बसी भोजसमेत खाने गर्छन् । पशुपति पिङ्गलस्थानमा प्रत्येक वर्ष हुने देशोद्धार पूजामा ब्राह्मण, क्षेत्री, वैश्य र शूद्रसँग सँगै बसी भोज खाइन्छ । खड्गीले राँगा काटी राँगोको टाउकोलाई आठ भाग गरी सीकाभू गरी खुवाइने भोजमा शूद्रको रूपमा संगत/धोबीले प्रतिनिधित्व गर्ने गर्छन् । भोजमा ब्राह्मण राजोपाध्यायको पनि सहभागिता रहन्छ । मकवानपुरको टिष्टुङमा हुने बज्रवाराही नाचमा पोडेले नरकपाल आकारको पात्रमा जाँड पिएपछि उक्त जुठो देवदेवीलाई पिलाइन्छ । काठमाडौँको टुँडालदेवीमा पोडेले बलि दिइएको राँगाको रगत पिएपछि उक्त रगत देवीलाई चढाइन्छ । कीर्तिपुरमा न्हय्गांजात्रा (सात गाउँले जात्रा)मा मङ्सिर शुक्ल दशमीका दिन सतुंगलका जुगी (दर्शनधारी)ले विष्णुदेवी पूजा गरिसकेपछि कीर्तिपुरका द्यःला (पोडे)ले पूजा गर्नुका साथै बोका बलि दिइन्छ । बलि लगायतका पूजा सम्पन्न भइसकेपछि सोही स्थलमा द्यःला प्रमुख भई सहभोज खाने प्रचलन छ (महर्जन, विसं. २०६९, पृ. १) । पोडेलाई प्रमुख स्थान दिई भोजको आयोजना गर्ने गरे पनि हिन्दू र बौद्ध धर्ममा रहेको पुरातन सोच र पछिल्ला चरणमा विकास भएको हिन्दू वैदिक स्मृतिग्रन्थ, उपग्रन्थमा आधारित भई नेवारभित्र खाद्यवस्तुको आधारमा जातीय विभाजन गर्ने गरेको पाइन्छ । यसको प्रभाव आफूलाई हिन्दू भन्नेहरूबीच मात्र सीमित नरही बौद्ध नेवारहरूबीच पनि रहेको छ । फलस्वरूप यो समुदायभित्र पानी चल्छ/चल्दैन, हुक्का चल्छ/चल्दैन, बेसार चल्छ/चल्दैन, नुन चल्छ/चल्दैन र भात चल्छ/चल्दैन गरी विभाजित छन् । पानी चल्ने जातिहरूबीच पनि बेसार राखी तयार गरिने खाद्यपदार्थ, भात, गोर्मा, सन्याखुना चल्दैन (वज्राचार्य, नेसं. ११०२, पृ. २०) । एउटै समूह वा पानी चल्ने-पानी चल्नेहरू विशेष गरी गथु (मालाकार), चित्रकार, रंजित, नै (खड्गी पत्नी वा खड्गी महिला) ले तयार

गरेको खाद्यसामग्रीमा पनि बेसार झानेको चल्छ, बेसार राखेको चल्दैन (वज्राचार्य, नेसं. ११०२, पृ. २३) । तथाकथित तल्ला जातिकाले बनाएको तःखाः (थलथले), गोर्मा र सन्याखुना (सिद्रा र अमिलोयुक्त पिरो थलथले) उपल्लो जातिकाले खाँदैनन् (Lowdin, A.D.1998, p.70) । त्यसैगरी कचिला पनि तल्लो जातिकाले बनाएको आफूलाई उपल्लो जाति भन्न रुचाउनेहरूले खाँदैनन् (Lowdin, A.D.1998, p.193) ।

१.७ पाककलामा नेवार

भोज र भोजन सभ्यताको मापदण्डको रूपमा लिइन्छ । खाना र पेयपदार्थ जीवन जिउनका लागि न्यूनतम आवश्यकता हो । खाना र पेयपदार्थको आधारमा जीवनको कल्पना गर्न सकिन्छ । तसर्थ मानव सभ्यतामा आफूलाई परिष्कृत, सुसभ्य र वैज्ञानिक देखाउने प्रारम्भिक आधारको रूपमा खानाको रूपमा लिइन्छ । मानवसभ्यताको उत्पत्तिदेखि खानालाई लिएर मानिसहरू निकै संघर्षशील प्राणीको रूपमा उभिएका थिए । प्रारम्भिक समयमा जिउनका लागि एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा खाना खोज्दै हिँड्नेहरू सुरक्षित जीवनका लागि खाना संचय गर्ने परिपाटी गर्न थालेका थिए । प्राणी मात्रको लागि न्यूनतम आधारभूत तत्वको रूपमा खाना र पेयपदार्थलाई लिइसकेपछि समयक्रमसँगै सुरक्षित जीवनका लागि कृषि प्रणालीका साथै पशुपालनतर्फ पनि आकर्षित भएका मानिसले खानामाथि आफ्नो बुद्धि, विवेक प्रयोग गरी थप उपयोगमा ल्याउने कार्य गरेका थिए । सुरुमा शारीरिक बलका लागि मात्र खाना खान थालेकाहरूले खानाबाट आयु, आरोग्य, सुख र आनन्दको समेत महसुस गर्न थालेपछि खाना सभ्यताको केन्द्रविन्दुको रूपमा देखा पर्न थालेको मान्न सकिन्छ । नेवार समाजको सन्दर्भमा यो समुदाय खाद्य संस्कृतिको दृष्टिकोणले सम्पन्न छ । कुनै समयमा प्राकृतिक पोखरीको रूपमा रहेको उपत्यकाबाट पानीले निकास पाएपछि यहाँको मलिलो माटोमा धान लगायत कृषि उपज उत्पादन गर्दै आएका नेवारहरूले आफ्नो जीवन संस्कृतिमा सोही ढंगले आफूलाई रूपान्तरण गरेको महसुस गर्न सकिन्छ । सघन रूपमा एकै स्थानमा बसोबास गर्दै आएका नेवारहरूले आफ्नै खेतमा उत्पादित धानको सहज भण्डारण र सहज उपभोगका लागि च्युरा बनाउने पद्धतिको विकाससँगै धानबाट उत्पादित चामललाई जाँड वा रक्सीजस्ता पेयपदार्थको उपयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । पितृलाई चढाइने पिण्डदेखि देवतालाई पूजा गर्नसम्म चामल प्रयोग गर्ने नेवारहरूले यहाँको बढ्दो उत्पादनशीलताको लाभ लिई विभिन्न अवसर प्रसङ्गमा भोजभतेर गर्ने गरेको पाइन्छ । खानालाई जीवन जिउनका लागि मात्र सीमित नराखी यसभित्र निहित विज्ञानसम्मत अवधारणालाई

आत्मासात गर्दै विभिन्न किसिमका दर्शनलाई व्यवहारमा उतार्दै सहकारिताको सिद्धान्तलाई अख्तियार गरेको देख्न सकिन्छ । विभिन्न अवसर एवं उत्सवमा उपभोग गरिने खाद्यसामग्रीलाई पहिचानको रूपमा अघि बढाएका नेवारहरूले भोजलाई वैशिष्ट्यता प्रदान गर्नका लागि जातीय व्यवस्था समेत गरेको पाइन्छ ।

१.७.१ **सुवाः (भान्छे)**

भोजको प्रबन्ध गर्नका लागि अहम् भूमिका भान्छेको रहन्छ । स्थानीय भाषामा सुवाः वा सुवाल भनी चिनिने भान्छेहरूका पाककलाले भोजको उचाइ थपिदिने गर्छ । भोजलाई स्वादिष्ट एवं अतुलनीय बनाउन नेवारहरूबीच सुवाःको व्यवस्था छ । कामको आधारमा थर व्यवस्था रहेका नेवारहरूबीच सुवाः/सुवाल जातिले समग्र भोज तयार गर्ने भान्छेको रूपमा काम गर्ने गर्छन् । सुवाःको अनुमतिबिना सम्बन्धित भोजका आयोजकलाई समेत चुलो आसपास प्रवेश निषेध गरिन्छ । भोजमा कुनै व्यवधान आउन नदिन सुवाललाई देवतातुल्य सम्मान गर्ने परम्परासमेत रहेको नेवारहरूले भोजको लागि चुलो बाल्न अघि सुवालको हातमा पूजा गर्ने प्रचलन समेत रहेको छ । यसलाई हापूजा पनि भनिन्छ । पछिल्लो समयमा छ थरी/पाँचथरी आदिको वर्गीकरणसँगै ज्यापुवर्गमा समेटिन पुगेका सुवालहरूमध्ये भक्तपुरका सुवालहरूलाई आराध्यदेवी तलेजुमा समेत प्रवेश दिएको पाइन्छ । तलेजुदेवीलाई नित्य रूपमा चाहिने भुजाका साथै अवसर विशेषमा भोजको प्रबन्ध गर्ने सुवालहरूले पकाएको खाना अन्य समुदायबीच समेत निर्बाध रूपमा उपयोग गर्ने गर्छन् । विशेषगरी नेवार समुदायभित्र अन्य समुदायले पकाएको भात खानुहुन्न भन्ने गरेता पनि सुवालले पकाएको भातमा भने कुनै रोकतोक लगाएको पाइन्न । भक्तपुरमा बालकबालिकालाई अन्नप्राशन गराउन तलेजुको भात खुवाउने भनी सुवालले पकाएको भात लाने गरिन्छ । यस आधारमा पनि आदिवासी जनजातिको पहिचानको रूपमा रहेको सामुदायिकता, सहअस्तित्वको सिद्धान्तलाई नेवारहरूले पालना गरेको देखिन्छ ।

पाककलासँग सम्बन्धित सुवाःलाई थप प्रभावकारी बनाउन यो समुदायभित्र विभिन्न किसिमका भान्छेहरूको व्यवस्था गरेको पाइन्छ । भोजन तयार गर्न प्रमुख भान्छेको प्रबन्ध भए पनि नेवारहरूबीच चिसुवाः (नुन भान्छे), मसलासुवाः, धौभारी (दही भान्छे), व्यञ्जनकारको व्यवस्था गरेको पाइन्छ । भक्तपुरका राजा भूपतिन्द्र मल्लले पनौतीमा किल्ला बनाएपछि आयोजना गरेको भोजमा चि सुवाल, चेकं सुवाल, जिल सुबालको उल्लेख गरेको थियो (वज्राचार्य, नेसं. ११४२, पृ. २३) । चि सुवालले पाककलामा नुनको मात्र

जिम्मेवारी वहन गर्ने गर्छन् भने जिल सुवालले परिकारमा जिरा राख्ने जिम्मेवारी वहन गर्ने गर्छ । चेकं सुवालले तेलको अभिभारा वहन गर्छ । त्यसैगरी तत्कालीन समयमा यी मसलाको भण्डार गर्ने अभिभारा पनि विभिन्न व्यक्तिहरूलाई दिएको पाइन्छ । सोही किल्ला निर्माणसम्बन्धी हस्तलिखित ग्रन्थमा चि भंडिल, चिचुन भंडिलको व्यवस्था रहेको छ । यसबाहेक समाजमा धौभारी र दही भन्सारीले दही बनाउने कार्यको जिम्मेवारी दिँदै आएको पाइन्छ । मासुको परिकार बनाउन लाकोजु, मिठाई बनाउनका लागि मधिक:मि, पक्वान वा राजकर्णिकार र व्यञ्जनकारको व्यवस्था रहेको छ ।

काठमाडौँमा प्रत्येक १२ वर्षको एकपटक आयोजना गरिने सम्यक महादान पर्वमा खाद्यसामग्री पकाउनका लागि विभिन्न समुदायलाई जिम्मेवारी दिने गरिन्छ । सम्यकको प्रमुख खाद्यवस्तुको रूपमा रहेको लैंकँ (मुलाको तरकारी) बनाउने जिम्मेवारी इतुंबहालका शाक्यहरूले लिने गर्छन् (शाक्य, नेसं. ११२२, पृ. ३) । सम्यकको लागि प्रयाप्त मुला काटी सकेपछि छ टिन तोरीको तेल, १० पाथी ज्वानोको धुलो, दुई पाथी सुठो, छ पाथी बेसार, १० पाथी धुलो जिरा, २५ भेंगुट अदुवा आदि (शाक्य, नेसं. ११२२, पृ. ५) राखी पाँचवटा खासिमा लैंकँ बनाइने सम्यकमा आवश्यक बोधिवृक्ष हलमरि, सूमरि, लाधिलड्डु आदि मिठाई पकाउने जिम्मेवारी थाय्मदुका मधिक:मिहरूको रहेको छ । सम्यकका लागि भोजन नरदेवीका तुलाधरहरूले तयार गर्ने गर्छन् (शाक्य, नेसं. ११२२, पृ. १) ।

१.७.२ **भनिं (भण्डारे)**

भोजप्रबन्धलाई थप व्यवस्थित बनाउने र आवश्यक जिम्मेवारी निर्वाह गर्न व्यवस्थापकको कार्यको लागि भनिंको व्यवस्था गरेको हुन्छ । भण्डारमा बसी आवश्यक सामग्री उपलब्ध गराउने र सामग्री सुरक्षा गर्ने जिम्मेवारी वहन गर्ने कार्य भण्डारीले गर्छ । भोजमा यथोचित रूपमा खाद्यसामग्री वितरण गर्ने, खाद्यवस्तु असरल्ल र खेर जान नदिन प्रत्यक्ष निगरानी भण्डारीको रहेको हुन्छ । भण्डारीले भण्डार कोठामा बसी च्युरा, दही, जाँड, रक्सीको रेखदेख र वितरण गर्ने गर्छन् । मूलभण्डारीको निर्देशनअनुसार भोजमा उपस्थितहरूलाई खाद्यसामग्री पस्केर दिन सहायक भण्डारीको प्रबन्धसमेत रहेको हुन्छ । अत्यन्त उत्साही एवं स्थितिको मुल्याङ्कन गर्न सक्ने युवाहरूलाई भनिंको जिम्मेवारी दिइन्छ । भनिंले भोजमा आवश्यकताअनुसार खाद्यसामग्री पस्किदिने कार्य गर्ने गर्छन् । भोजमा खानपानको रेखदेख गर्ने कार्यको जिम्मेवारीको लागि समेत जनशक्तिको व्यवस्था नेवार समाजमा रहेको छ । नकेचिताले खानपानको रेखदेखको क्रममा लैकाहरूले भोजन पस्किदिएको मात्रा पुग्छ पुग्दैन विचार

पुऱ्याउने, भोजस्थलको उपयुक्त छ छैन, सामग्रीको अभाव आदिको प्रबन्ध गर्ने गर्छन् (शाक्य, नेसं. १११५, पृ. १९) । नकेचितासहितको टोलीलाई समग्रमा भनिं वा लैका भन्ने गरिन्छ । भोजलाई व्यवस्थित बनाउन आवश्यक जनशक्तिको रूपमा रहेका लैकाहरूलाई एकसाता वा चारदिनअघि निमन्त्रणा दिई जिम्मेवारी दिइन्छ ।

व्यक्तिगत भोजमा मात्र भनिंको प्रबन्ध सीमित नरही जनस्तरबाट प्रत्येक १२ वर्षमा एकपटक आयोजना गरिने सम्यक महादानमा समेत लैका, भनिं आदिको व्यवस्था गरेको पाइन्छ । सम्यकमा लैकाको स्थानमा नुचियक्केगु भनिन्छ । नुचियक्केगुमा सम्यकका लागि आवश्यक जनशक्तिको कार्यसिद्धिका लागि हापूजा गरिन्छ । सम्यकमा आवश्यक स्थानमा सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्नका लागि कतांगुलि व्यवस्था गरिन्छ । आयोजक अनुपस्थितिमा सम्पूर्ण जिम्मेवारी वहन गर्ने सचिवका रूपमा छ्याञ्जे, भण्डार एवं खाद्यवस्तुको सुरक्षाको लागि भलिंको व्यवस्था हुन्छ । सम्यकमा लैंकँ (मुलाको तरकारी) लगायतका पकाउनका लागि चुलो दकर्मिले बनाउँछ भने चित्रकारले बेखमाद्यःको आँखा र अग्नी देवता लेख्ने गर्छन् । सम्यकको महाप्रसादको रूपमा रहेको लैंकँका साथै मासको दाल, केराउको दाल, गहत, सेतो भटमास, बोडी, पिँडालु, छिकछिकबुँ, हरियो साग, चिम्हुकं (कालो च्याउ), छुँखिलू लगायतका दाल इतुंबहालका शाक्यहरूले तयार गरेपछि केलटोलका कसाः (कंसाकार)हरूले वितरण गर्ने गर्छन् (शाक्य, नेसं. ११२२, पृ.१२) । ओमबहालका शाक्यहरूले टिका लगाउने जिम्मेवारी पाएको सम्यकमा असनका तुलाधरहरूले भोजन थाप्न लप्ते (लपेस) वितरण, ज्याथाका प्रजापति कुमालेहरूले माटोको पाला बाँड्ने गरिन्छ । वटुका शाक्यहरूले दूध राख्ने, इतुंबहाल र झोछेँका बनियाहरूले सखरपानी वितरण गर्ने गर्छन् ।

जिम्मेवारीको आधारमा विभाजन गरिएको नेवार समाजमा खाद्यसामग्री वितरण, सुरक्षा एवं ढुकुटीको रक्षाका लागि भनिंको रूपमा राजभण्डारीको व्यवस्था गरेको पाइन्छ । चाँगुनारायणस्थलमा तालाको व्यवस्थापनका लागि तःचाभारी (ताल्चाभडेल), चाँगुभारीको व्यवस्था छ । यसैगरी भोजलाई थप व्यवस्थित बनाउन दाउराको प्रबन्ध गर्ने बलामि, अदुवाको प्रबन्ध गर्न पालुबन्जा, भटमासको प्रबन्ध गर्ने मुस्या/मुस्याकी, मासुको प्रबन्ध गर्ने नाय्, हड्डी र मासु छुट्याउने तति, दूधको प्रबन्ध गर्ने घसिया, तेलको प्रबन्ध गर्ने सायमि, जाँडको लागि हाथुसुवाः, जाँड बनाउनका लागि चाहिने मर्चा बनाउन राजलवटको जिम्मेवारी अन्तर्गत पर्दछ । यी विभिन्न थर उपथरका नेवारहरूको प्रमुख दायित्वको रूपमा भोजलाई थप

व्यवस्थित र सुदृढ बनाउने रहेको छ । अन्य भोजमा भने भण्डारको व्यवस्थापनमा ज्वाइँ, फुपाजु वा भान्जालाई जिम्मेवारी दिइन्छ ।

अध्याय २
नेवार भोज

२.० परिचय

खाना जीवनको लागि अपरिहार्य वस्तु हो । जिउनका लागि आदिमानवहरूले एकठाउँबाट अर्को ठाउँ हुँदै खाना खोज्न हिँड्थे । खाना खोज्ने क्रममा पशुजन्य वस्तुको शिकार गर्थे । पशुजन्य वस्तुका साथै प्राकृतिक रूपमा उब्जिएको अन्नपात खाएर जीविका निर्वाह गर्ने आदिमानवहरूले आफ्नो भरणपोषणका लागि कृषिजन्य उत्पादनहरूको थप खोजी गर्न थाले । यसका साथै यसरी उत्पादित खाद्यसामग्रीलाई आगोमा पोलेर, विभिन्न वस्तु मिसाएर उपभोग गर्दा थप राहत वा फाइदा हुने महसुससँगै विभिन्न किसिमका परिकार खान जानेका थिए । यसरी सभ्यताको चरणमा आफूलाई उभ्याएका मानिसहरूले आफूलाई थप सुसंस्कृत, सुसभ्य भनी परिचय दिनका लागि विभिन्न किसिमका खाद्यसामग्री उपभोग गर्न थालेका थिए । जीवन जिउनका लागि सामान्य खानाबाहेक समयअनुसारको खाद्यवस्तुको उपयोगका साथै खाद्यवस्तुलाई थप स्वादिष्ट र बहुउपयोगी बनाउनका लागि विभिन्न किसिमले उपयोग गर्ने क्रममा वृद्धि भएको मान्न सकिन्छ । त्यसमाथि आफूसँग भएको खाद्यसामग्रीलाई स्वादिष्ट र उत्कृष्ट ढंगले प्रस्तुत गरी विभिन्न उत्सव वा पर्व आदिको अवसरमा नजिकका नातेदारहरूलाई बोलाइ खुवाउने परिपाटीबाट भोजको विकास भएको मान्न सकिन्छ । यसरी विकास भएको भोजलाई नेवार समुदायले मात्र खाद्यपदार्थको रूपमा मात्र लिने गरिन्न । भोजलाई पारिवारिक सहसम्बन्धको विस्तारको सूत्रको रूपमा पनि लिइन्छ । समाजभित्र आफ्ना नातेदारहरूलाई विवाह, व्रतबन्ध, जंकुजस्ता उत्सवजन्य भोजमा आमन्त्रण गरिएन भने पारिवारिक सम्बन्ध विच्छेद भएको मानिन्छ । त्यसैले नेवारहरूले भोजलाई पारिवारिक सम्बन्ध जोड्न वा अलग्याउने साधनको रूपमा पनि लिइन्छ र भनिन्छ - *भोजं स्वाः भोजं ब्याः* अर्थात् भोजले जोडिन्छ भोजले छुट्टिन्छ ।

भोजन र भोज भूमि, जल र जङ्गलसँग सम्बन्धित विषय हुन् । अर्को शब्दमा यो पहिचानसँग सम्बन्धित विषयवस्तु हुन् । समयको अन्तरालसँगै बढ्दो संस्कृतकरण, पश्चिमाकरण र आधुनिककरणले भोजमा अपनत्वपन हराउँदै गएको छ । हिन्दू वैदिक परम्पराको प्रभावस्वरूप शदियौँदेखि स्थानीय भूमिबाट उत्पादित कृषिजन्य सामग्रीलाई सात्विक, तामसिक र राजसिक गरी तीन किसिम वर्गीकरण गरेको पाइन्छ । सात्विक भोजन अन्तर्गत लसुन, प्याज,

मुला, माछा, मासुरहित सागपात र दूग्धजन्य पदार्थ रहेको छ । राजसिक भोजको रूपमा लसुन, प्याज सहितको मासु र मासुजन्य पदार्थयुक्त खाद्यपदार्थलाई लिइन्छ । तामसिक खानाको रूपमा आलो रगत, काँचो मासुजन्य पदार्थ; जसले मानसिक रूपमा दानवत्व सिर्जना गर्छ । यसरी तीन प्रकारका खाना प्रमुख रहेको भोज वा भोजनको परिपाटी रहे पनि नेवार समाजले तीनवटै प्रकारका खाद्यसामग्रीयुक्त भोजन र भोजलाई स्थान दिएको पाइन्छ । विशेष गरी व्रत उत्सवमा सात्विक खानालाई स्थान दिएता पनि स्थानीय व्रत उत्सवमा भने त्यस्तो प्रावधान रहेको छैन । नेवार समाज मिश्रित भएकोले श्राद्ध आदि कार्यमा प्याज, गोलभैँडा, भन्टाको प्रयोग गर्दैनन् । नदी किनारमा बस्ती विकास गरेर खेतीपाती गरेर बसेका हुनाले नेवारहरूको खाद्य संस्कृतिमा धान र धानजन्य उत्पादन च्युरा, रक्सी जाँड, खोलाबाट पाइने माछा र स्थानीय रूपमा पाइने मासुलाई स्थान दिने गर्छन् । दिगुपूजा (देवाली)मा आयातित खाद्यपदार्थलाई स्थान दिँदैनन् । प्याज, गोलभैँडा, कुखुरा जन्य उत्पादन र भन्टालाई आयातित खाद्यपदार्थको रूपमा लिइन्छ । पञ्चमकारलाई उच्च स्थान दिँदै आएको यो समुदायभित्र तान्त्रिक र वैदिककरण दुवै प्रणालीको प्रयोग पाइन्छ । चारवटा जंकुको दिन सूर्य, चन्द्र, विष्णु र रुद्रको मूल पूजा हुँदै आएको र यी देवताहरू कुनै वैदिक र कुनै तन्त्रमतबाट प्रभावित भएकोले भोजनमा आमिष प्रयोग गर्दैनन् । भोलिपल्ट सामीष भोजन र खँसगं दिने गरिन्छ । तान्त्रिक दीक्षा लिएकाहरूलाई जंकु गरिएमा जंकु लगतै आगमको प्रसाद भनी रक्सी, माछा, अण्डाको सानो हिस्सा प्रसादका रूपमा ग्रहण गर्छन् । त्यसको भोलिपल्ट भने न्वःफ्यनेगु भनी माछा, मासु, अण्डा रक्सीसहितको सगुन लिने परम्परा रहेको छ । यद्यपि हाल आएर जंकु भ्वय् भनी भोजमा मरिभ्वय् (रोटी भोज)लाई प्रमुखताका साथ स्थान दिन थालिएको छ । उक्त भोजमा रोटीका साथै च्युरा, गेडागुडी, विभिन्न तरकारी, दही, अचार आदि प्रयोग गर्ने गरिन्छ । मासुको भने प्रयोग गर्ने गरिन्न ।

सुकुलमा पलेटी कसी हरियो लप्ते (लपेस)मा खाइने नेवार भोजको परम्परामा पश्चिमा वा आधुनिककरण सँगसँगै स्थानीय रूपमा उत्पादित खाद्यसामग्रीको स्थानमा आयातित सामग्रीले ओगटेको छ । त्यसैगरी, च्युरा भोजको स्थान भात (प्लेनराइस वा पुलाउ)ले लिएको छ । प्रारम्भदेखि अधिकांश परिकारहरू पाश्चात्यकरण हुन थालेको छ । कतिपयले परम्परागत भोजमा रहेको वैज्ञानिकताबाट आकर्षित भई नेवार भोजको आयोजना गरेको खण्डमा पनि विगतको जस्तो स्थिति कायम गर्न नसकिने अवस्था सिर्जना भएको पाइन्छ । विगतमा स्थानीय रूपमा सहकार्य गर्दै आयोजना गरिने भोज हालका

दिनमा व्यावसायिक रूपमा भोजको आयोजना गर्ने पार्टी प्यालेसले जिम्मेवारी लिन थालेको छ । सुकुलमा पलेटी कसी हरियो सालको पातलाई विस्थापित गरी टेबुलमा बसी खण्डथालमा खुवाइने भोज पश्चिमी प्रभाव मान्न सकिन्छ । खाद्यसामग्रीको सन्दर्भमा पनि विगतमा प्याज, गोलभैँडा, काउली, च्याउजस्ता खाद्यसामग्री राख्न नहुने भन्ने धारणा हालका भोजले अस्वीकार गरेको छ ।

२.१ नेपालमा भोजको इतिहास

भोजन जीवनको अपरिहार्य विषयवस्तु हो । पेटमा बलेको अग्नि शान्त गर्न वा शारीरिक बल वा पोषणका लागि खाद्यपदार्थ उपभोग गर्ने गरिन्छ । जुन वैयक्तिक वा पारिवारिक परिपाटीभन्दा माथि उठेर सहभोजन गरिएमा त्यसलाई भोज भनेर चिनिन्छ । सहभोजन विशेष गरी चाडपर्व, उत्सव, संस्कारजन्य आदि कार्यमा नातेदार, इष्टमित्र र छरछिमेकीहरूलाई आमन्त्रण गरी धेरै थरीका परिकारहरू खुवाउन आयोजना गरिन्छ । विशेष गरी नेवार भोज भनेपछि लहरै ओछ्याइएको सुकुलमाथि क्रमबद्ध ढंगले पलेटी कसेर सालको पातमा विभिन्न परिकारहरू एकपछि अर्को गरी खाने कार्यलाई बुझिन्छ । चाडपर्व, उत्सव वा संस्कारजन्य कार्यको उपलक्ष्य वा जनाउ दिने उद्देश्यले आयोजकले निमन्त्रणा दिएपछि मात्र सहभागीहरू भोजमा सहभागी जनाउने गर्छन् । भेदभावरहित ढंगले ओछ्याइएको २५/३० फिट लामो परालको भ्वय्सुकुलको सबैभन्दा माथिल्लो भागमा जेष्ठ नागरिकहरूलाई सम्मानस्वरूप स्थान दिइसकेपछि अन्य लहरै पलेटी कसेर बस्ने गर्छन् । विगतमा भने उक्त स्थानमा महिलालाई स्थान दिने गरिन्थ्यो । यसबारे तन्त्रसँग सम्बन्धित आन्हिक पुस्तकमा लेखिएको छ -

ज्ञानवृद्धान् च स्त्रीवृद्धान् दक्षिणेस्वे समर्पयेत् ।
न तु जेष्ठान् यजेद्वामे कनिष्ठान् न च दक्षिणे ।
विपरीते वैपरीत्यं फलंज्ञेयं शुभाशुभ् ।

अर्थात्, धेरै ज्ञान भएका, तपमा उच्च भएका, उमेरमा जेष्ठ/जेष्ठा कुलस्त्री (पत्नी)लाई दायाँपट्टी सबैभन्दा पहिले बसाएर (कर्महरू प्रसाद ग्रहण र भोजहरूमा) विधि गर्नु । कान्छोहरूलाई अघि लगाएर होइन । त्यसो गरियो भने त्यसको फल पनि उल्टै हुन्छ ।

लैंगिक विभेद नहुने गरी सुकुलमा बसेपछि सालको लप्ते (लपेस)मा च्युरा आदि क्रमैसँग राखिन्छ । भोजको सिरानीमा बसेका अगुवाले खाएपछि अन्यले पनि खाना खान प्रारम्भ गरिने नेवार भोजको इतिहास शदियौँ पुरानो देखिन्छ । विश्व इतिहासमाथि ध्यान दिएको खण्डमा विभिन्न धार्मिक ग्रन्थ, पुराकथाहरूमा ठूलाठूला भोजको आयोजना गरेको प्रसङ्ग पाइन्छ । हालसम्म

प्राप्त भोजको सबैभन्दा पुरानो अवशेष १२००० वर्ष अघि हिलाजोन ट्याक्टिट गुफामा एक वृद्ध महिलाको मृत्यु भोज आयोजना गरेको इतिहास छ । त्यसैगरी नियोलिथिक रुडस्टन बोल्ड (२९००-२४०० ईपू), मेसोपोटामियन उर (२५५० ईपू), बुएना भिस्टा पेरु (२२०० ईपू), मिनोआन पेट्रास, क्रेट (१९०० ईपू), होन्डुरस (११५० ईपू), मेक्सिको (८००-९०० ईपू) लगायतमा भोजको इतिहास पाइएको छ । चीनमा शाङ राजवंश (१७००-१०४६ ईपू)मा भोजको आयोजना गरेको देखिन्छ । उक्त समयावधिको काँसको भाँडोमा पुर्खाहरूलाई वाइन, सूप र ताजा फलफूल चढाउने उपासकहरूलाई चित्रण गरी कुँडेको थियो । सन् ९२१ मा अरबी यात्री अहमद इब्न फडलानले रुसमा रहेको वाइकिंग कोलोनीमा अन्त्येष्टि भोज गरेको थियो । नेपालका पुराकथाहरूमा पनि प्रशस्त भोजको प्रबन्ध गरेको प्रसङ्ग पाइन्छ । दोलखामा गोल्मा राजाले भोजको लागि भाँडाकुडा दिने कथा, काठमाडौँको विभिन्न खोल्चा पोखरीहरूमा भोजका लागि भाँडा दिने गरेको कथा प्रचलित छन् । साथै काठमाडौँको अजिमाहरूले देवीगणबीच भोज बाँड्न लागेको बेला लुकेर बसेको व्यक्तिलाई समेत भोजको व्यवस्था गरेको कथा यहाँ प्रचलनमा छ । मिथकबाहेक लिखित रूपमा ललितपुरको गैन्हीधारामा रहेको नरेन्द्रदेवको सम्वत् ८३ को अभिलेख र अनन्तलिंगेश्वरको अभिलेखमा भोजको चर्चा गरेको पाइएको छ (वज्राचार्य, विसं. २०३०, पृ. ४८३ र ४८६) । उक्त अभिलेखअनुसार भगवान लोकपाल स्वामीको प्रतिष्ठाको अवसरमा हंसगृहद्रङभित्रका ब्राह्मणदेखि चाण्डालसम्मका लागि भोजनको व्यवस्था गरिएको थियो ।

लिच्छविकालमा जनताका लागि आवश्यक कुवा एवं सार्वजनिक निर्माणपश्चात् पाञ्चालीमार्फत सहभागीहरूलाई भोज खुवाउने प्रबन्धको आधारमा नेपालभा सहभोजको इतिहास प्राचीन मान्न सकिन्छ । लिच्छविकालीन ध्रुवदेव र जिष्णुगुप्तको मीननारायण स्थानको अभिलेखमा पनि पोखरी पुनःनिर्माणपश्चात् पाञ्चालीलाई भोज खुवाएको इतिहास छ (वज्राचार्य, विसं. २०३०, पृ. ४०८) । भोज खाने पाञ्चालीलाई भोजनपञ्च भनी लेखिएको छ । लिच्छविकालपछि मध्यकालमा पनि भोजले अझ बढी निरन्तरता पाएको ऐतिहासिक दस्तावेजहरूले दर्शाएको छ । गोपालराज वंशावलीअनुसार विसं. १४३७ (ने.सं. ५००) मा यतपातमा कुवा निर्माणको खुसियालीमा जयस्थिति मल्लले स्थानीय प्रजाहरूलाई भोजको प्रबन्ध गरेका थिए । राजा जयस्थिति मल्ल, राजपरिवार र मन्त्रीहरूका साथै भारदारहरूको समेत सहभागिता रहेको भोजमा कुवा निर्माण गरेका सबैलाई सहभागी गरिएको थियो (वज्राचार्य र मल्ल, सन् १९८५, पृ. ११४) । सोही वंशावलीमा

भोजको प्रबन्धमा सुवाःहरूले दाल, भात, तरकारी, मासु आदि तयार गरी भोजको आयोजना गरेको प्रसङ्ग उल्लेख छ (श्रेष्ठ, नेसं. ११२९, पृ. ८) ।

नेपालको इतिहासमा ने.सं. ८०७ नष्ठ आषाढ कृष्ण दशमीया दिनमा राजाको विवाहका लागि रोटी तयार गरेको, ने.सं. ८०६ आषाढ शुल्क एकादशीमा विवाहको भोजको लागि ६०० मोहर व्यवस्था गरेको देखिन्छ (वज्राचार्य, विसं. २०५३, पृ. ३८० क) । राजा जितामित्र मल्लले भूपतीन्द्र मल्लको विवाहको तीनमहिनाअघिदेखि भोजको लागि बजेट व्यवस्था गर्न विभिन्न स्थानमा कर उठाउन पत्राचार गरेको आधारमा पनि लिच्छविकालदेखि लिखित रूपमा नेवार समाजमा भोजलाई विशेष स्थान दिएको अनुमान गर्न सकिन्छ । भूपतीन्द्र मल्लको विवाहमा भोजको प्रबन्ध गर्ने क्रममा च्युरा, राँगो, बोका, मसला, गेडागुडी, लप्ते (लपेस)को लागि जिम्मेवारी दिइएको थियो । काठमाडौँबाट महाजन, ब्राम्हण, सुवाल, भण्डारी, ज्यापु, राजपुत, दुय, धोबी आदिले राजाको निमन्त्रणा स्वीकार गरी भोजमा भाग लिएको थियो । राजकीय भोजको रूपमा आयोजना गरेको विवाह भोजमा भक्तपुरबाट ८६२२ जनाले भोज खाएका थिए । थिमी, बोडे, नगदेशबाट ३१३० जनाको सहभागिता रहेको थियो (श्रेष्ठ, विसं. २०६५, पृ. ९) । भूपतिन्द्र मल्लले पाँचतल्ले मन्दिर निर्माणपश्चात् हजारौंको सङ्ख्यामा नगरवासी, मन्दिर निर्माणमा सहभागी र छिमेकी देशमा गण्यमान्य प्रतिष्ठितहरूलाई भोज खुवाएका थिए । यसरी मध्यकालमा व्यापक रूपमा प्रचलनमा रहेको भोजको प्रबन्धले नेवार समाजमा भोजलाई विशेष स्थान दिएको अनुमान गर्न सकिन्छ । सुकुलमा लहरै बसी हरियो सालको पातको लप्ते (लपेस)मा च्युरा, दाय्काला (कवाफ), गेडागुडी, साग, दही, पाउँ (लप्सीको झोल), उखु, मुला, रक्सी/जाँडका साथै मिठाई सहितको भोज खाने परम्परा नेवारहरूबीच छ । भोज खाइरहेकाहरू बीचैबीच राम्ररी खानुभयो भएन भनी औपचारिक रूपमा सुझाब सङ्कलन र आवश्यक परिमार्जन गर्न आउने पद्धति रहेको यो समुदायभित्र जन्मसंस्कारदेखि मृत्युपर्यन्त भोज गर्ने गर्छन् ।

२.२ दैनिक जीवन

जीवन जिउनका लागि आवश्यक पौष्टिक तत्वसहितको खाद्यसामग्री उपभोग अत्यन्त आवश्यक छ । सभ्यताको विकासक्रमसँगै विश्वको कुनै पनि स्थानमा रहेकाहरूले आफूलाई आवश्यक पौष्टिकतत्व पूर्ति गर्नका लागि स्थानीय उपलब्ध खाद्यसामग्री उपभोग गर्ने गर्छन् । नेवारहरूले विशेषतः भोजमा दैनिक जीवनमा चामलको भात र च्युरालाई प्रमुखताका साथ स्थान दिँदै आएका छन् । यसबाहेक उत्सव विशेषमा खीर र यदाकदा गहुँको रोटी र

ढिँडो खाने गर्छन् । नेवार समाजमा दैनिक पाँच पटकसम्म विभिन्न नाममा खाद्यपदार्थ उपभोग गर्ने गर्छन् ।

क) कौला

हालका दिनमा बिहान चिया पिउने गरिएता पनि विगतमा एक खोला रक्सी (माटोको पाला बराबरको धातुका भाँडो) सँगै तारेको अण्डा, थोरै च्युरा खाने गरिन्छ । विशेष गरी पाहुनालाई चियापानको रूपमा कौला गराउने गरिन्छ । हाल आएर यो परम्परा बन्द भइसकेको छ ।

ख) ज्यःना

नेवार समुदायको प्रमुख खाद्यपदार्थ चामल रहेको छ । प्रत्येक बिहान चामलको भातसँगै मास/मुसुर/रहर/मस्याङको दालसँगै मौसमी तरकारी र मौसमी फलको अचार खाने गर्छन् । भातलाई विशेष स्थान दिने यो समुदायले परिवार बाहेकका पाहुनालाई भात खुवाउँदैनन् । मासको दाललाई परिवार र नजिकका नातेदारबीच मात्र सीमित राख्ने गरिन्छ । आफ्नो समकक्षी नमानिएका जातिले पकाएको मासको दाल खानु हुन्न भन्ने मान्यताले जो कोहीले छोएको मासको दाल खाँदैनन् । नवविवाहिता दुलहीलाई परिवारभित्र सहभागी गराउने र नगराउने भनी भात र मासको दाल खाएपछि निर्धारण गर्ने गरिन्छ । दुलहीले पकाएको भात र मासको दाल आफन्तजन र फुकीहरू (तेऱ्हदिने दाजुभाइ) ले खाएमा उनलाई परिवारभित्र स्थान दिने गरिन्छ । अन्यथा अन्य सामाजिक एवं सांस्कृतिक गतिविधिमा समेत सहभागी गर्ने गरिन्न ।

मासको दाललाई बढी स्वादिलो बनाउन दाल पकाउँदा मुतः (पिँडालुको सुकेको चाना) पनि राख्ने गरिन्छ । अचारको रूपमा सुकुटीलाई विशेष स्थान दिँदै आएका यो समुदायले बारीमा रहेको हरियो सागलाई मसिनो गरी काटी भ्यातः तरकारी खाने गर्छन् । भ्यातः तरकारीमा सुकुटी तार्ने पनि प्रचलन रही आएको छ ।

ग) अतलि

खेतमा खनजोत गरी काम गरिरहेकाहरूलाई समय-समयमा आराम दिने प्रचलन उपत्यकामा छ । खेताला र अन्यलाई गर्मीले आलसतालस भइरहेको मध्यान्हको समयमा केही क्षणको लागि आराम गर्न लगाउँछ । रुखको फेद वा खेतको एक कुनामा रहेको बल्चा (परालले छोपिएको अस्थायी पाटी)मा सुस्ताएका कामदार सबैलाई मध्यान्हको समयमा साँधेको आलु र जाँड खुवाउने गरिन्छ । यसलाई अतलि भनिन्छ । विशेष गरी यो प्रचलन ललितपुरका किसानहरूबीच बढी लोकप्रिय रहेको छ ।

घ) बजि

दिउँसोको खाजालाई बजि खाने भनिन्छ । दिउँसो करिब २ बजे आसपास च्युरासँगै साँधेको आल, परालमा पोलेर साँधेको छ्वय्ला अचारका साथै जाँड/रक्सी खाने गरिन्छ । कहिलेकाहीँ चामलको पिठोबाट बनेको चतांमरि (अण्डा, मासु, मास पिसेको हालेका वा सादा), रोटी, मास/मुंगीको वः र जाडोको समयमा योमरि खाने गरिन्छ । च्युराबाहेक अन्य खाना खाए पनि बोलीचालीमा बजि भनिन्छ । खेती किसानीको क्रममा कतिपयले गहुँको रोटी पकाइ खेतमा लगी खाने गरिन्छ ।

ङ) बेलि

नेवार समाजमा गोधूलि साँझको समयमा साँझको खाना खाने गरिन्छ । विशेष गरी चामलको भातलाई जोड दिने नेवारहरूले ज्यःनामा जस्तै मास/मुसुरो/रहरको दाल, मौसमी तरकारी, अचारसहितको खाना खाने गरिन्छ । बिहानको खानालाई ज्यःना र साँझको खानालाई बेलि भनिन्छ । समय समयमा बेलिमा राँगाको मासुले तरकारीको स्थान लिन्छ भने सुकुटीको अचार यो समुदायबीच लोकप्रिय खाद्यवस्तुमध्ये रहेको छ (तुलाधर, विसं.२०६७, पृ.१२४) । भातलाई प्रमुखताका साथ स्थान दिँदै आएका नेवारहरूले यदाकदा साँझको खानामा गहुँको रोटी पनि प्रयोग गर्ने गर्छन् ।

२.३ सामाजिक/सांस्कृतिक

जीवनमा गरिने विविध सामाजिक/सांस्कृतिक गतिविधिको अवसरमा नेवार समुदायले भोजलाई विशेष प्राथमिकता दिँदै आएको छ । विभिन्न अवसरमा आयोजना गरिने भोजको परिकारमा पनि विविधता पाइन्छ । यससँग सम्बन्धित नियम/मूल्य, मान्यताहरू पनि फरक-फरक रहेका छन् ।

सामाजिक एवं सांस्कृतिक भोजलाई दुई किसिमले छुट्याउन सकिन्छ । अ) सुखद आ) दुःखद अवसरमा आयोजना गरिने भोज ।

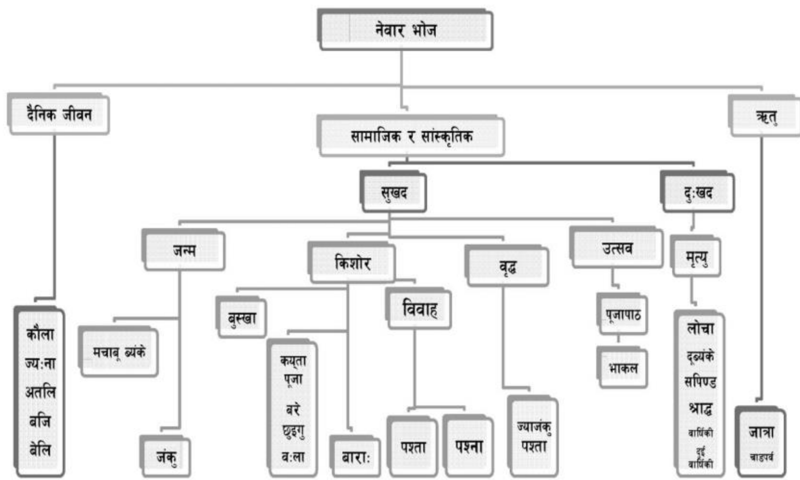
२.३.१ सुखद

जीवनमा विभिन्न किसिमका धार्मिक, सांस्कृतिक एवं संस्कारजन्य गतिविधिहरू गर्ने गरिन्छ । मानवीय आस्था विश्वासका साथ मठमन्दिर, देवीदेवतासमक्ष पूजापाठ गर्नु, रथयात्रा, जात्रा परम्परा, चाडपर्वहरू मनाउनु आमोदप्रमोद अन्तर्गतकै हुन् । कतिपय पुर्ख्यौली परम्पराको रूपमा रहेका छन् । कतिपय पछिल्ला समयमा विकास भएको वा नजिकका आफन्त छिमेकीहरूको प्रभावमा व्रत उत्सव आयोजना गरी भोजसमेत गर्ने गर्छन् । अर्कोतर्फ,

जीवनपद्धतिलाई अगाडि बढाउने क्रममा विभिन्न सामाजिक/सांस्कृतिक गतिविधिहरू गर्ने गरिन्छ । यी गतिविधिहरूलाई संस्कारको रूपमा चिनिन्छ । संस्कारको नाममा पाहुनालाई खानाको लागि गरिने आमन्त्रणलाई सुखद भोजको रूपमा राख्न सकिन्छ ।

क) संस्कारजन्य भोज

समाजमा आफ्नो उपस्थिति देखाउन वा घटनाको जानकारी दिने उद्देश्यले विभिन्न संस्कारहरू गर्ने गर्छन् । नेवारहरू समूहमा बस्ने वर्ग हुन् । नेवारभित्र विभिन्न जाति उपजाति भए पनि आदिवासी जनजातिको रूपमा रहेका यो समुदाय सहकारिता, सहअस्तित्वलाई पालना गर्ने गर्छन् । निजी जीवनमा समेत आफ्ना साथीभाइ छिमेकी र आफन्तहरूको सहयोग अनवरत रूपमा चाहिन्छ भन्ने मान्यताका कारण आफूलाई सुसभ्य, सुसंस्कृत देखाउन गरिने विभिन्न संस्कारहरूमा समेत परिवारबाहेकका उपस्थिति रहन्छ । तिनीहरूलाई आफूसँगै आफूले जे खाने हो त्यहीँ खुवाउने गरिन्छ । नेवार समाजले शास्त्रीय रूपमा व्याख्या गरिएको वर्णाश्रम पद्धतिलाई अक्षरसः अख्तियार गरेको छैन । वर्णाश्रम पद्धतिलाई पूर्ण रूपमा पालना नगरे पनि जन्मदेखि वृद्ध संस्कारसम्मका संस्कार मनाउँदै आएका छन् । नेवारहरूले धेरै किसिमका संस्कार सम्पादन गर्ने गरे पनि सबैमा भोज खुवाउने गरिन्न । कतिपय आन्तरिक रूपमा कार्यसम्पादन गरेर सम्पन्न गर्ने भएकोले यहाँ भोज आयोजना हुने प्रसङ्ग मात्र उल्लेख छ ।



घरमा नयाँ सदस्यले जन्म लिनुभन्दा अघि धौबजि नके र त्यसपछि नवजात शिशु र आमाको स्वास्थ्यप्रति सम्वेदनशील भई मचाबू ब्यंके, मचाजंकु गर्ने गरिन्छ । यो बीचमा पारिवारिक रूपमा विभिन्न क्रियाकलाप गरे पनि पाहुनालाई आमन्त्रण गरी भोज खुवाउने कार्य मचाबू ब्यंके र मचाजंकुमा मात्र गरिन्छ ।

आ) मचाबू ब्यंके

बच्चा जन्मिएको चार/छ/दश दिनमा शुद्धीकरण गर्ने गरिन्छ । बच्चा जन्मिएको लगतै सालनाल काट्ने गरिन्न । सालनाल नकाटिएसम्म नेवार समाजमा सुतक पर्दैन भन्ने मान्यता छ । मचाबू ब्यंके (शुद्धीकरण)को अघिल्लो वा बच्चा जन्मिएको दुई-तीनदिनभित्र नेवार समुदायभित्रको कताः (भक्तपुरमा) वा भम्बः (काठमाडौँमा) थरका महिलाले बाँसको चक्कुले सालनालबाट बच्चालाई छुट्याइन्छ । नवजात शिशुको नाइटोमा गाँसिएको सालनाल छुट्याउनुपूर्व कताः/भम्बःले शिशुलाई पञ्चामृत खुवाउने भनी पानी र मह चटाउने गरिन्छ । पञ्चामृत खुवाइसकेपछि सुपारीको दानमाथि राखी सालनाललाई बाँसको चक्कुले छुट्याउने गरिन्छ । छुट्याइएको सालनाल भिंगुटमा राखी छ्वासमा विसर्जन गर्ने गरिन्छ ।

मचाबू ब्यंके (शुद्धीकरण) भने थरअनुसार फरक-फरक दिनमा गरिन्छ । शुद्धीकरणमा घरका सम्पूर्ण परिवार नुहाइधुवाइ शुद्ध भइसकेपछि गाईको दूध र चोखोपानीले घरको प्रत्येक कुना सिंचन गरी मचाबू ब्यंकेको कार्य प्रारम्भ गरिन्छ । आमा र शिशुको स्वास्थ्यको लाभको कामना गर्दै गरिने शुद्धीकरणको सम्पूर्ण पूजा दिदीअजिले गरिन्छ । आगम देवतालाई दुई-दुई वटा पात गाँसेर बनाइएको १२ वटा लप्ते (लपेस)मा च्युरा, उसिनेर साँधेको छ्वय्ला एक टुक्रा (बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले देल्ला भनिन्छ), कःसूवः (केराउको बारा), कम्घासा (केराउ पिसेर बनाइएको अचार), भुटेको कालो भटमास, मसिना अदुवा, कःसुकाला, बोडी, तोरीको साग, धौघासा, काल्ला र इदाई राखेर देवतालाई चढाइन्छ । कतिपयको यो भोजमा खुताघासा (छपरिकार) मात्र राख्ने गरिन्छ । छ परिकारमा कम्घासा, गुन्द्रु, मासु, इसिचा, कालो भटमास, कःसूवः राखिन्छ (महर्जन, नेसं. ११४१, पृ. ८) । सालको पातमा राखेर आगम देवतालाई चढाइसकेपछि उक्त आगंब्व टोलका अन्य बालबालिकाहरूलाई बाँड्ने गरिन्छ । यसरी बाँडेको आगंब्व खाने बालबालिकाहरूलाई रुन्चे लाग्दैन भन्ने विश्वास छ (तुलाधर, नेसं. ११३१, पृ. २३) । मचाबूब्यंकेका दिन माइती खलकले खुसियालीस्वरूप च्युरा, किम्मा, राँगाको टाउको (शिशु बबालक भए सिंगो, बालिका भए आधा), कवाफ मासु, तोरीको साग, वः (बारा) र नवजात शिशु र आमालाई चाहिने विभिन्न सामग्री पठाइन्छ । परिवारजनमा शिशु जन्मिएको

खुसियालीमा पहिलो भोजको रूपमा रहेको मचाबूब्यंके भ्वय्मा दिदीअजिले पूजामा प्रयोग गरेको आगंब्वमा रहेको परिकारसँगै तालातुला (नगलिएको वा बढी नपाकेको कवाफ मासु), फर्सी, काल्लला, मुलाको तरकारी रहेको हुन्छ (तुलाधर, नेसं. ११३१, पृ. २५) वा माथि उल्लेख गरिएको छ परिकारले युक्त भोजको व्यवस्था हुन्छ । भोज तयार भइसकेपछि सुत्केरीको माइतीबाट ल्याइने एक माना पुतुकि (चामल) चामल नाप्ने मानोमा कपडा राखी भरिसकेपछि भोज एक भाग पनि चढाइन्छ । भोज चढाइसकेपछि पुतुकि मानोबाट थालमा खन्याउने गरिन्छ । यसरी पुतुकि थालमा खन्याइसकेपछि त्यसमा च्वकि (कनिका) राखी सुत्केरीको दूधले सिंचन गर्ने गरिन्छ । यसरी कनिकासहितको मानोलाई सिंचन गरिसकेपछि अजिचा (दिदीअजि)ले उक्त भाँडोमा चढाएको भोजसहित छ्वासमा चढाउन लाने गरिन्छ । छ्वासमा भोजसहितको कनिका चढाइसकेपछि फर्किएर थालमा खन्याइएको पुतुकि पुनः मानोमा भरेर हेर्ने गरिन्छ । यसरी चामल भरेर हेर्दा बढी भएमा शिशु लक्षणयुक्त भनी भविष्यवाणी गर्ने प्रचलन छ । हाल छ्वासमा चढाइने भोज भने अजिचाले लाने गरिन्छ ।


अन्नप्राशनको अवसरमा थाय्भु खुवाइरहेको

इ) जंकु

नवजात शिशुको शारीरिक वृद्धिसँगै भात खुवाइ (बालकलाई छ महिनामा बालिकालाई पाँच महिनामा) लाई नेवार समाजमा विशेष स्थान दिँदै आएको छ । स्थानीय भाषामा जंकु भनिने यस कार्यलाई संस्कृतको प्रभाव स्वरूप अन्नप्राशन पनि भनिन्छ । जोशीले दिएको साइतको आधारमा जंकुका दिन शिशुलाई उनका आमाले काखमा लिइ रेखी लेखिएको मण्डप सम्मुख बस्ने गरिन्छ । पुरोहित वा घरका मूलीले देवदेवीका साथै जीवित हाँसलाई पूजा गरी सोही हाँसको थुतुनोले शिशुको मुख खोल्न लगाइन्छ । शिशुले मुख खोली

सकेपछि घ्यू र मह चटाउने, नैंक्याम् र ग्वय्मू (नरिवल र सुपारीको बिउ) खुवाएपछि घरका सदस्यहरूले सुनको चम्चाले क्रमैसँग खीरभात खुवाउने गरिन्छ[2]। हाल आएर हाँसको थुतुनोले मुख खोल्न लगाउने स्थानमा हाँसको टाउकोको परिकार बनाइ शिशुलाई खुवाउने भाव गर्ने गरिन्छ । अन्नप्राशनमा कालिजको टाउको राख्ने परम्परा रहे पनि हाल उक्त परम्परा लोप भइसकेको छ । शिशुलाई चौरासी व्यञ्जनले युक्त थाय्भुमा राखेको भात वा खीर भातसँगै अण्डा, माछा, मासु, व र रक्सीको सगुनसमेत खुवाइन्छ । तीनखुट्टे त्रिखुट्टीमाथि थाय्भु (काँसको थाली) राखी त्यसको बीच भागमा रक्तचन्दनले टीका लगाइ त्यसमाथि ज्यःना लप्ते ओछ्याई भात वा खीर र अन्य परिकार राखी खुवाइन्छ । शिशुलाई थाय्भु खुवाइसकेपछि बाँकी रहेको उनकी आमाले खानुहुन्छ । शिशुको आमाले पनि खान नसकेको थाय्भुको व्यञ्जन कलःगाःमा लगी विसर्जन गर्ने गरिन्छ (हेर्नुहोस् थाय्भु) । शिशु तीन महिना पुगेको अवसरमा फलप्राशन गर्नुपर्ने विधान हाल आएर जंकुका दिन गर्ने गरिन्छ ।

नेवार समाजमा अन्य समुदायले पकाएको भात नचले पनि भक्तपुरमा भात खुवाइ वा जंकुमा भने तलेजुमा पकाएको भुजा र अण्डा खुवाएर पनि संस्कार सम्पादन गर्ने गरिन्छ । सुवाल थरका नेवारले तलेजुमा पकाएको भुजा र अण्डा खुवाउनका लागि अघिल्लो दिन हाँसको अण्डा र चामल पुऱ्याउन लाने परम्परा छ । कतिपयले यस दिन टोलमा रहेको स्थान गणेशलाई चढाएको ग्वःजा (भात वा स्याःबजि मुछेर बनाएको चोसोयुक्त पूजा सामग्री) वा लड्डु खुवाउने गरिन्छ ।

शिशुलाई पहिलोपटक भात खुवाएपछि हर्षित भएका परिवारजनले आफन्त र इष्टमित्रहरूलाई जानकारी दिने उद्देश्यले भोजको प्रबन्ध गर्ने गर्छन् । जंकु भोज सालको पात गाँसेर बनाइएको लप्ते (लपेस) को बीच भागमा च्युरा, तालातुला (नगलेको राँगा कवाफ) मासु, मुला र गोलभैँडाको अचार, केराउ वा सिमी, सुकाइएको मुलाको चाना, काउली, तोरीको साग, भुटन दही, पाउँ (लप्सीको झोल), मिठाई, काँचो मुला लगायत फलफूल, जाँड र रक्सी राख्ने गरिन्छ । चार पटकसम्म च्युरा थप्ने पद्धति रहेको भोजमा ८/१०/१२ वा त्योभन्दा बढी परिकारहरू पस्किने गर्छन् । नेवार समाजमा जति धेरै परिकारयुक्त भोज हुन्छ, त्यति नै ठूलो भोजको रूपमा लिइन्छ । हिन्दू

2 मृगेन्द्रराज सुवेदी (६७), पुजारी भक्तपुर तलेजु । वि.सं. २०७८ चैत्र ८ गते उहाँको निवासमा गरिएको कुराकानी ।

धर्मावलम्बी र बौद्ध धर्मावलम्बीहरूबीच भोजमा राख्ने परिकारको क्रम भने फरक छ ।

ई) बुस्खा, कय्तापूजा, बरे छुइगु र वःला

बालकको उमेर बढेसँगै उनलाई शिक्षादीक्षा र अनुशासनमा राख्नुपर्ने हुन्छ । नेवार समाजमा शिक्षादीक्षा र अनुशासनका लागि हिन्दू धर्मावलम्बीहरूबीच बुस्खा (चुडाकर्म), कय्तापूजा (मेखलाबन्धन) गरिन्छ । बुद्ध धर्मावलम्बीहरूबीच बरेछुइगु (चूडाकर्म) गरिन्छ । काठमाडौँका ज्यापुहरूबीच वःला राखिन्छ, अन्यत्रका ज्यापुबीच कय्तापूजा गरिन्छ । बालकलाई पूर्ण ज्यापु बनाउन तीन वर्षसम्म कुनै पर्वको अवसरमा सामूहिक रूपमा एकै स्थानमा बसी प्रशिक्षण दिने गरिन्छ । अलिनो खाना खाइ प्रशिक्षण लिने परम्परा रहेको ज्यापुहरूले तेस्रो वर्षमा वःला भ्वय् गर्ने गरिन्छ ।

बालक ५,७, ९ वर्ष भयो भने बुस्खामा मामाले जन्मिदादेखि नकाटिकन राखिएको केश खौरिदिन्छ । बालक अनुशासित र नैतिकवान होस् भनी शिक्षा दिने उद्देश्यले लँगौटी बाँधी गरिने यस संस्कारमा लँगौटी फुस्किन नदिन बाँधिएको मुँज (गाँठो) पुज्ने गरिन्छ । त्यसैले यसलाई कय्तापूजा अर्थात् लँगौटी पूजा भनिन्छ । बालकलाई अनुशासनमा राख्न कय्तापूजा गरिसकेपछि औपचारिक रूपमा शिक्षा दिक्षा दिने अवसरको रूपमा यस संस्कारलाई लिइन्छ । बौद्ध धर्मावलम्बीहरूबीच मामाले केश खौरेपछि बाँकी रहेको टुप्पी विहारका प्रमुखले खौरिदिन्छ । टुप्पीविहीन बालकले चार दिनसम्म भिक्षु भई यजमानहरूको घर-घरमा गई भिक्षाटन गर्नुपर्ने हुन्छ । भिक्षुकको रूपमा घर-घर गई जीविका निर्वाह गरिरहेका बालकलाई चारौं दिनमा उनलाई पुनः घर फर्काएपछि भोजको आयोजना गर्ने गरिन्छ । बुस्खा/कय्तापूजा र बरे छुइ गर्दा सालको पातको लप्ते (लपेस)मा च्युरा, तालतुला (नगलेको राँगाको कवाफ) मासु, मुला र गोलभैंडाको अचार, केराउ वा सिमी, सुकाइएको मुलाको चाना, काउली, तोरीको साग, भुटन, दही, पाउँ (लप्सीको झोल), मिठाई, काँचो मुला लगायत फलफूल, जाँड र रक्सी राख्ने गरिन्छ । चार पटकसम्म च्युरा थप्ने पद्धति रहेको भोजमा न्यूनतम १२ परिकारका व्यञ्जन हुने गर्छ । बुस्खा र कय्तापूजामा बोकाको बलि दिनुपर्ने परम्परा रहेकाहरूले बोकाको मासु पनि परिकारको रूपमा राख्ने गरिन्छ । भक्तपुरमा बुस्खा/कय्तापूजा भोजमा आधा पाउभन्दा बढी वजनको छकुला पनि राख्ने गरिन्छ ।

उ) इहि र बाराः



बालकलाई उचित शिक्षादीक्षा एवं अनुशासनमा राख्ने परम्पराजस्तै बालिकालाई पनि उचित शिक्षादीक्षाका लागि इहि र बाराः राख्ने परम्परा छ । चेलीलाई ५/७/९ वर्षमा इहि गरिन्छ । इहिमा भोज खुवाउने परम्परा छैन । बाराः ९ वा ११ वा १३ वर्षको उमेरमा राखिन्छ । विगतमा रजस्वला भएपछि च्वंबाराः राख्ने गरे पनि हाल आएर तःबाराः राख्ने गरिन्छ । च्वंबाराः अर्थात् रजस्वला भएपछि राखिने बाराःले विभिन्न धार्मिक एवं सांस्कृतिक गतिविधिहरूमा असर पर्ने भएपछि तःबाराः अर्थात् रजस्वला पूर्व राखिने बाराः राख्ने गरिन्छ । बाराः राखेपछि आफन्तबीच सूतक बार्ने चलन छ । खय्बिलि क्यंगु भनी नजिकका आफन्तहरूले पूजापाठ बन्द गर्नुका साथै पिनाले नुहाइ शुद्ध हुने गर्छन् । हुर्कदो चेलीलाई १२ दिनसम्म पुरुषले प्रवेश नपाउने गरी सूर्यको किरण समेत नछिर्ने गरी बन्द गरिएको कोठामा राखी प्रजनन शिक्षा दिइने बाराः संस्कार मल्लकालमा ८ दिनमा कार्यसम्पादन गरेको पाइन्छ (राजवंशी, विसं. २०२८, पृ.३६८) । चेलीलाई बाराः राखेपछि आफन्तजनहरूले छुस्यामुस्या (भुटको मकै, भटमास, गहुँ लगायतका गेडागुडी र फलफूल) खुवाउन लाने गर्छन् । बाराः संस्कारको अन्तिम दिन बाराः पिकाय्गु भनी सूर्य दर्शन गराइन्छ । यस दिनको भोजमा द्यःब्व (देवताको भाग), आगंब्व (आगम

देवताको भाग), बारा:ब्व राखी पूजा गरिन्छ । देवतालाई द्य:ब्व (देवताको भाग), आगम देवतालाई आगंब्व चढाइन्छ । द्य:ब्व १२ वटा राख्ने गरिन्छ । यसरी राखिएको द्य:ब्वमा दही च्युरा र फलफूल राखी सूर्यलाई अर्पण गर्ने गरिन्छ । आगंब्वको बीचमा राखी तयार गरिएको बारा:ब्व बारा: कोठामा लगेर राखिन्छ । जुन भोलिपल्ट बारा: राखेकी चेली र तिनीलाई पालो बस्ने साथी आदि मिलेर खाने गरिन्छ । यसरी ब्व राख्दा सामान्य रूपमा सालको लप्ते (लपेस)मा च्युरा, मासु, गेडागुडीसहितको विभिन्न परिकारहरू रहेको हुन्छ । विगतमा बालविवाह हुने भएकोले बारा: राखेको लगतै चेली विवाहका लागि उमेर पुग्यो भन्ने जनाउ दिन पनि बारा:बारे आफन्तहरूलाई जानकारी दिने गरिन्थ्यो । बारा: निकालेपछि आफन्त एवं इष्टमित्रहरूलाई जनाउ दिन भोजको आयोजना गर्ने गरिन्छ । बारा: भोजमा च्युरा, तालातुला (नगलेको राँगाको कवाफ) मासु, मुला र गोलभँडाको अचार, केराउ वा सिमी, सुकाइएको मुलाको चाना, काउली, तोरीको साग, भुटन, दही, पाउँ (लप्सीको भोल), मिठाई, काँचो मुला लगायत फलफूल, जाँड र रक्सीलाई स्थान दिइएको पाइन्छ । विगतमा बारा: भोजमा तालातुला, बारा र चारप्रकारका परिकारहरू मात्र राखेर खुवाइने (पञ्च, विसं. २०५७, पृ. ३२) यो भोजलाई म्ह्यायमचा भ्वय् पनि भनिन्छ । चेलीहरूलाई मात्र बोलाइने यो भोज पुरुषहरूले खानुहुन्न भनी जाने गर्दैनन् । हाल यस किसिमको प्रावधान रहेको पाइन्न ।

ऊ) विवाह

नेवार समाजमा वैवाहिक जीवनलाई विशेष रूपमा लिने गरिन्छ । अन्य संस्कारमा मितव्ययिताका कारण भोजको प्रबन्ध नगरे पनि विवाहमा भने विशेष भोजको आयोजना गर्ने गरिन्छ । विवाह भोजलाई दुईवटा नामले चिनिन्छ । बेहुलातर्फबाट आयोजना गरिने पश्ता भ्वय् र बेहुलीतर्फबाट आयोजना गरिने पश्ना भ्वय् (श्रेष्ठाचार्य, विसं. २०५४, पृ. २२९) ।

विवाहको लागि वर र वधु तयार भएपछि बेहुलाको तर्फबाट लाखा पठाउने गरिन्छ । विशेष गरी लाखा दिने भनी विवाहको अवसरमा लाखामरी र भोजको लागि आवश्यक रकम दिइसकेपछि मात्र बेहुलीतर्फ भोजको प्रबन्ध गर्ने गरिन्छ । लाखामा सवाइ (जोपस्ता), पचिंता र मथ मरीजस्ता लाखामरीहरू समावेश गरिन्छ । जुन बेहुलीका नजिकका नातेदारहरूलाई भोज बोलाउने क्रममा वितरण गर्ने गरिन्छ । बेहुलाको तर्फबाट दिइने रोटीमा सवाइ अत्यन्त महत्वपूर्ण रूपमा लिइन्छ । बेहुलीको नजिकका आफन्तलाई सवाइ, अलि टाढाका लागि वा फुकीहरूका लागि पचिंता र त्यसभन्दा अलि टाढाका आफन्त यस अन्तर्गत त्वाय् (मित), धर्म दाजु/भाइ/दिदी/बहिनीलाई मथ दिने गरिन्छ (Lowdin,A.D. 1998, p.99) । हाल आएर लाखा र रकम लिएर विवाह

वन्धन बाँध्ने प्रचलनमा विश्राम लागी सकेको छ । विवाहका दिन चेलीलाई थाय्भु खुवाइ बिदाइ दिने गरिन्छ । विगतमा विवाहमा चेलीलाई मात्र थाय्भु खुवाइने गरेकोमा हाल आएर कतिपय समुदायमा बेहुलीको घरमा बेहुला र बेहुलीलाई सँगै राखी एउटै थालीमा थाय्भु खुवाउने गरिन्छ । बेहुलीलाई उनको परिवारजन, कूलका नजिकका आफन्तहरूबीच राखी सहभोजन अर्थात् अन्तिम भोज खुवाएपछि मात्र अन्माउने गरिन्छ । आदिवासी जनजातीय दृष्टिकोणअनुसार जुठो आदिको मान्यता रहँदैन भन्ने अवधारणाअनुसार विवाहमा एउटै काँसको थालीमा ८४ परिकार राखी बेहुला र बेहुलीले खाने गरिन्छ । त्रिखुट्टीमाथि राखिएको थाय्भु (काँसको थाली)मा तीनवटा ज्यःना लप्ते राखी तीन किसिमका सगुन र भोजसहितको परिकार राखेर खानुलाई नेवार समाजले सबैभन्दा ठूलो भोजको रूपमा लिइन्छ । अण्डा, माछा, मासु, बारा र रक्सीयुक्त परम्परागत सगुनका साथै लाग्वः (गुच्चा आकारको किम्मा) र लापी (पेडा आकारको किम्मा)सँग जाँड राखिन्छ । तेस्रो प्रकारको सगुनमा पञ्चपक्वान मिठाई, दूध र दही राख्ने गरिन्छ (श्रेष्ठ, नेसं. ११२९, पृ. १३) । पञ्चमकारले युक्त थाय्भुमा विभिन्न देवदेवीको आशीर्वाद प्राप्त होस् भनी प्रतिकात्मक रूपमा विभिन्न परिकार पनि राख्ने गरिन्छ । ८४ विभिन्न परिकारले युक्त हुने थाय्भु भोजमा मसला र भत्तुमरी (चरा आकारको लाखामरी) समेत राखिन्छ ।

विवाहमा बेहुलातर्फ पनि थाय्भु खुवाइन्छ । बेहुलाले बेहुलीलाई फुस्रे सिन्दूर लगाई ह्वंके गरेपछि नवविवाहित जोडीलाई एकै स्थानमा राखी थाय्भु खुवाइन्छ । उक्त बेला परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि भोज खुवाउनुपर्ने भए पनि हालका दिनमा नवविवाहितलाई मात्र राखी खुवाउने गरिन्छ । यसलाई पनि सब्जं अर्थात् सहभोजन भनिन्छ । यो भोज काँसको थालीमा राखेको भोज


नेवार भोज
साभार : www.facebook.com/kirtipur.panga

बेहुला-बेहुलीले एउटै थालमा राखी खाने गरिन्छ । थाय्भु भोज खाइसकेपछि थालीमा बाँकी रहेको कलःगाःमा लगी विर्सजन गर्ने गरिन्छ ।

पश्ता भ्वय् र पश्ना भ्वय्

बेहुलातर्फ आफन्त र नजिकका व्यक्तिहरूलाई खुवाइने भोज र जेष्ठ नागरिकलाई ७७ वर्ष ७ महिना, ७ दिनको अवसरमा गरिने बुढाजंकु वा ८१ वर्ष १ महिनादेखि ८३ वर्ष ४ महिनासम्ममा गरिने दोस्रो ज्याजंकु- एक हजार पूर्ण चन्द्रमा दर्शनका दिन आयोजना गरिने यस जंकुमा भक्तपुर र कौलिक दीक्षा लिएकाहरूले मलमासलाई समेत गणना गर्ने गर्छन् । पाँच पटकसम्म विभिन्न समयमा आयोजना गर्ने ज्याजंकु (हेर्नुहोस् ज्याजंकु)मा गरिने भोजलाई पनि पश्ता भ्वय् भनिन्छ । बेहुलीतर्फ गरिने भोजलाई पश्ना वा पयनं भ्वय् भनिन्छ । दुवैतर्फ गरिने भोज अधिकांश समानता रहेका छ । भोजमा पहिलो चरणमा च्युरा, माटाको पाला सलिंमा जाँड/रक्सी, तोरीको साग[3], बोडी, फर्सी राख्ने गरिन्छ । यी परिकार राखी सकेपछि पितृको नाममा तर्पण वा बौ दिएपछि मासु राख्ने गरिन्छ र दोस्रो चरणको भोज सुरु हुन्छ ।

दोस्रो चरणमा च्युरा, लैंसू (सुकेको मुलाको तरकारी), अचार, केराउ वा सिमी र कवाफ वा हँय्ला (हाँसको मासु)वा चुंला (किम्मा)[4] राखिन्छ । तेस्रो चरणमा च्युरा, भुइम्वःक्वाः/ छ्याल्ला (पश्तामा तिल पिँढेर मासु राखी बनाइएको भुइम्वःक्वाः/पश्नामा मसिनो गरी किम्मा बनाइएको मुला, मासुका टुक्रासहितको झोलिलो परिकार छ्याल्ला), चौबिस घण्टासम्म पकाइएको छ्वंक्वाः वा लप्सीको झोलिलो रस पाउँ चौथो चरणमा दहीको लागि च्युरा, दही, मिठाई र सिसाबुसा (केराउ, मुला, उखुको टुक्रा), रक्सी र हातहातमा अँय्थामरि (एकप्रकारको रोटी) र अन्तिमपटक पुनः रक्सी । यसरी चार चरणको खाद्य वितरणलाई सराको नामले चिनिन्छ (तुलाधर, नेसं. ११३१, पृ. ५१)। ललितपुरका बौद्ध धर्मावलम्बीहरूबीच भने पाँच चरणको भोजको आयोजना पहिलो चरणमा च्युरा र त्यसपछि देला (कवाफ) दोस्रो चरण च्युरा, सिमी, फर्सी, अचार र कवाफ राखिन्छ । तेस्रो चरणमा च्युरा, लैंक्वाः, न्याक्वाः (सुकेको

---

3 तोरीको साग काठमाडौँका शाक्य, वज्राचार्य, तुलाधर र ज्यापुहरूबीच मात्र प्रारम्भमा राख्ने गरिन्छ । अन्यत्र भोजको तेस्रो चरणमा राख्ने गरिन्छ ।

4 हँय्ला, शाक्य, वज्राचार्य वा तुलाधर समुदायले मात्र राख्ने गरिन्छ । हँय्ला विगतमा हाँसको मासु र अदुवाबाट बनाइने भए पनि हाल राँगाको मासु र अदुवा राखी बनाइन्छ ।

माछा राखिएको गोलभैँडा अचार), पालुला (अदुवा र जाँडको कट मिसिएको मासु (काठमाडौँमा हँय्ला), म्हुकंक्वा: (च्याउ) र तोरीको साग राखिन्छ। चौथो चरणमा च्युरा, मेथी, ताला (भुटन), पाउँ र अन्तिममा बजि, दही, सिसाबुसा राख्ने गरिन्छ भक्तपुरमा चार चरणको भोज भए पनि विभिन्न परिकारहरू पस्किदिन एक-एकजना गरी जाने गर्छन् । बेहुलातर्फ आयोजना गरिने पश्ता भ्वय्मा पनि लगभग बेहुलीतर्फ जस्तै भए पनि दोस्रो चरणको पस्काइमा राँगाको कवाफ हुन्छ । बौद्ध धर्मावलम्बीहरूबीच भने हँय्ला पनि राख्ने गरिन्छ । कौलिक हिन्दूहरूबीच हँय्लाको स्थानमा बोकाको मासु वा तक्वला (आधा पाउ बराबरको राँगाको मासु) राखिदिने गरिन्छ। तेस्रो चरणमा वाउँचा (तोरीको साग), पाउँचा (अमिलो लप्सीको झोल) र पुकाला (भुटन) र दही हुन्छ। बौद्ध र हिन्दू मतावलम्वी नेवारहरूका परिकारमा भने केही फरक रहेको छ । हिन्दू नेवारहरूले तोरीको सागलाई लप्सीको झोल राख्नुअघि राखिन्छ । काठमाडौँको बौद्ध मतावलम्वीहरूले भने प्रारम्भमा राख्ने गरिन्छ । त्यसैगरी बौद्ध समुदायले हँय्लाको स्थानमा बाहाँला (बोकाको मासु) राख्ने गरिन्छ । छ्यालाको स्थानमा हिन्दूहरूले पञ्चक्वा: अर्थात् आलु तामा राखिन्छ । भक्तपुरमा बोकाको मासुका साथै आधा पाउ बराबरको न्यूनतम एक-एक टुक्रा तकुला (छकुला) राखिदिन्छ। यसबाहेक कतिपय अवस्थामा स्थानीय उपलब्धता वा आयश्रोतका आधारमा भोजको परिकार थपघट हुन सक्छ।

अँय्थामरि वितरणमा भने एकैप्रकारको नियम पाइन्न । कतिपयको पशताभ्वय्मा अँय्था दिँदैन भने पश्ना भ्वय्मा दिने गरिन्छ। ज्यापुहरूका भने आफन्तको अगुवालाई मात्र लाखामरी वा अँय्था दिने गरिन्छ । बौद्ध धर्मावलम्बी भए पनि वज्राचार्यहरूले अँय्था दिने गर्दैनन् । हिन्दू धर्मावलम्बीहरूबीच यो परम्परा नरहे पनि भक्तपुरमा भने एक-एक मुठ्ठी सय्गुलि (गुलमरि) हातहातमा दिने प्रचलन थियो । हाल यो बन्द भइसकेको छ ।

तान्त्रिक दीक्षा लिएका कौलिक हिन्दूहरूले अन्य व्यक्तिको अगाडि आ-आफ्नो कूल परम्पराअनुसार द्यःछाय्गु (देवतालाई चढाउने), बौ दिने र पितृका नाममा तर्पण गर्ने गरिन्न । सार्वजनिक रूपमा द्यः छाय्गु गरिंदा एकले अर्कोलाई छोइरहेको हुनसक्ने संभावना रहन्छ । त्यसैगरी द्यः छाय् गरिंदा विभिन्न हस्त मुद्रा प्रयोग गरी न्यास गर्नुपर्ने हुन्छ । बौ दिँदा समेत अलग राखिएको चोखो परिकार वा प्याज, गोलभैँडा नरहेको हुनुपर्ने भएकोले कौलिक हिन्दूहरूले सार्वजनिक रूपमा द्यःछाय् र बौ बीगु गरिन्न । फलस्वरूप द्यःछाय् र बौ बीगु प्रयोजनको लागि राखिने तोरीको साग भोजको तेस्रो चरणमा मात्र राख्ने गरिन्छ। बौद्ध समुदायको द्यःछाय् चरणपछि प्रारम्भ हुने मासु, झोलयुक्त

मुलाको चाना र आलु, गेडागुडी, अचार राख्ने परिपाटी अन्य समुदायबीच पनि एउटै प्रकृतिको रहेको छ ।

निछाभु

नेवारभित्रका शाक्य वज्राचार्यहरूबीच बेहुली भित्र्याइसकेपछि ह्वंकेगु गरिन्छ । ह्वंकेगुमा बेहुला र बेहुली दुवैलाई एउटै थालीमा राखी ८४ परिकारयुक्त थाय्भु खुवाइन्छ । त्यसको भोलिपल्ट निछाभू गरिन्छ । विशेष गरी यज्ञमण्डप बनाई ह्वंकेगु गरिएमा मात्रै गरिने यस संस्कारमा सासू र बुहारीबीच एक आपसमा जुठो कारोबार गर्ने गरिन्छ । भात पकाइसकेपछि कलश पूजा लगत्तै सासूबीचमा बसी छोरालाई दायाँ बुहारीलाई बायाँ राखी खाना खाने गरिन्छ । यसरी खाना खाने क्रममा सासूको जुठो बुहारीलाई खुवाउने गरिन्छ (वज्राचार्य, नेसं. ११०९, पृ. १६) । यस दिन अन्य फुकी-दश दिने दाजुभाइ) र नजिकका नातेदारहरूलाई पनि भात भोज खुवाउने प्रचलन छ ।

झिन्हु भ्वय् (दशदिने भोज)

काठमाडौँका ज्यापु समुदायबीच विवाहपछि बेहुलाका आफन्तजनहरूलाई बेहुलीले सुपारी दिइसकेपछि दशौं दिन भोजको आयोजना गरिनेलाई झिन्हुभ्वय् भनिन्छ । देवालीमा सहभागी हुने प्रत्येक घरका एकजनाको दरले सहभागी हुने छुतिं (सदस्य)लाई बेबेहुलाको घरमा विशेष भोज खुवाउने गरिन्छ । भिंगुट वा सलाःपाःलाई भोज पस्किने भाँडो बनाइने यस भोजमा थाय्भुमा राखिने सम्पूर्ण परिकार राख्ने गरिन्छ । अन्तिममा बेहुलाले अँय्था मरि दिने गरिन्छ [5]।

ए) ज्याजंकु

नेवार संस्कारभित्र विशिष्ट भोजका सूचीमा ज्याजंकु पनि रहेको छ । यसलाई सरलीकरण गरी जंकु मात्र पनि भनिन्छ । ज्याजंकु चार पटकसम्म गरिन्छ । पहिलो ज्याजंकु जेष्ठ नागरिक ७७ वर्ष ७ महिना, ७ दिन र ७ घर्डी ७ पला पुगेपछि पतिपत्नी दुवैलाई गरिन्छ । दोस्रो जंकु हजार पूर्णचन्द्र दर्शन भएको दिन (कतिपयले अधिक मासको पूर्णिमा जोड्ने परम्परा रहेको) गरिन्छ । एक थ्यासफूमा बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले ९५० पूर्ण चन्द्र दर्शनको समयमा पनि गर्ने गरेको उल्लेख छ (श्रेष्ठ, नेसं. ११३१, पृ. २४) । तेस्रो जंकु ८८ वर्ष, ८ महिना, ८ दिनका दिन चौथो जंकु ९९ वर्ष, ९ महिना ९ दिनको अवसरमा

---

5 बाबुराजा महर्जन (६१), इन्द्रचोक आकाशभैरव गुठीका सदस्य । नयाँबजारस्थित सिलोन महर्जनको निवासमा २०७९ जेठ १७ गते कुराकानी ।

गरिन्छ । यस दिन कतिपयको जंकु व्यक्तित्वलाई घ्याम्पो फुटाली निकालिन्छ । पाँचौं पटकको जंकु १०० वर्ष १० महिना १० दिनमा गरिन्छ । उक्त अवसरमा विवाह अवसरमा जस्तै जंकु गरिने व्यक्तित्वलाई ८४ परिकारसहितको थाय्भु खुवाइन्छ (तुलाधर, नेसं. ११३१, पृ. ४५) । कतिपयले भने जंकुका दिन जंकु व्यक्तित्वलाई नुन खुवाउन हुन्न भनी दूध र च्युरा मात्र खान दिन थालेका छन् । यस दिन दीक्षा लिएका जंकु व्यक्तित्वहरूलाई पूजा समाप्त भएपछि आगमदेवीको प्रसाद भनी अण्डा, माछा, मासु र रक्सीको केही अंश गोप्य रूपमा खुवाउने गरिन्छ । जंकुका दिन जंकु व्यक्तित्वलाई नुन खुवाउन हुन्न भन्नेहरूले यसको भोलिपल्ट मात्र जंकुको उपलक्ष्यमा भोज गर्ने गरेका छन् । कतिपयले माछा, मासु खुवाउन हुन्न भनी मासुविहीन मरि भ्वय् (रोटी भोज) गर्ने गरेका छन् । उक्त भोजमा मासुका स्थानमा मालपुवा, स्वारी र हलुवा राख्ने गरिन्छ । माछा, मासु निषेध नरहेकाहरूबीच भने पश्ता भ्वय्मा जस्तै भोजको आयोजना गर्ने गर्छन् । बौद्ध धर्मावलम्बीहरूबीच पश्ता भ्वय्मा जस्तै अँय्था मरि वितरण गर्नुपर्ने परम्परा रहेको जंकुमा भोजमा च्युरा राखी सकेपछि त्यसको माथि अँय्था मरि राखिदिने गरिन्छ (तुलाधर, नेसं. ११३१, पृ. ५३) । हिन्दूहरूबीच भने अँय्था राखीदिने प्रचलन छैन ।

थिमीमा जंकु व्यक्तित्वका साथै अन्य नगरका जेष्ठ नागरिकहरूलाई सम्मान गरी जंकु मनाउने गरिन्छ । जंकुमा जंकु व्यक्तित्वलाई चौरासी परिकारको थाय्भु खुवाइन्छ । जंकु गरिँदा टोल छिमेकका जेष्ठ नागरिकहरूलाई निमन्त्रणा गरी कचिला (राँगाको किम्मालाई मसला आदि हालेर मोलेर तयार गरिएको मासु) लाई महाप्रसादको रूपमा बाँड्न गरिन्छ । सहभागीलाई कलः (विशेष प्रकारको पूजा थाली) मा राखेर एक एक भाग भ्वय्ब्व दिएर बिदा गर्ने गरिन्छ
(श्रेष्ठ, विसं. २०७२, पृ. ५१) ।

२.३.२ दुःखद

जन्मपछि मृत्यु शास्वत सत्य हुन् । यसलाई कसैले ढकेल्न सकिन्न । शास्वत सत्यको क्रममा स्थानीय मूल्य मान्यताअनुसार विभिन्न धार्मिक अनुष्ठानहरू आयोजना गर्ने गर्छन् । जुन कतिपय वैज्ञानिक आधारमा सम्पादन गरिरहेका हुन्छ भने कतिपय मानसिक शान्तिका लागि यसरी सम्पादन गरिने कार्यमा नजिकका आफन्तजन वा कठिनाइको समयमा साथ दिएका इष्टमित्र, छरछिमेकीहरूलाई आमन्त्रण गरी खाना खुवाउने कार्यलाई दुःखद भोजको रूपमा लिन सकिन्छ ।

क) मृत्युसंस्कार

जीवन संस्कारमा जस्तै नेवार समाजभित्र मृत्युसंस्कारमा विभिन्न किसिमको भोजको आयोजना गर्ने गरिन्छ । घरका सदस्यहरूको निधन भएपछि चुलोको काँचो इँट्टा समेत भत्काई छ्वासमा मिल्काउनुपर्ने परम्परा रहेका नेवारहरूबीच मृतकको अन्त्येष्टि गरिसकेपछि नजिकका आफन्त, चेलीहरूले सूतक लागेका परिवारजनलाई चिपं थीकेगु भनी विभिन्न खाद्यपदार्थ खुवाउन लाने गरिन्छ । विशेष गरी च्युरा, अदुवा, नुन, केराउ वा आलु, तरकारी, साग मिठाई, मुला र रक्सी लगी खाना खुवाउने गरिन्छ । चुलोको इँट्टा मिल्काइसकेको अवस्था र अर्कोतर्फ घरपरिवारले दैनिक उपभोग गर्नुपर्ने खाद्यान्न समेत पकाउन नहुने भएकोले चेली वा आफन्तहरूले उनीहरूको घरमा वा मृतकको घरमा आई खाद्यपदार्थ पकाइदिने गरिन्छ ।

अ) लोचा

मृत्युसंस्कारको चौथो दिनमा छोरीचेलीहरू रुदै च्युरा, नुन र अदुवासहितको ल्वःचाबजि लिएर आउँछन् (मुनंकर्मी, विसं. २०७६, पृ. ४९) । यसरी लिएर आएको ल्वःचाःबजि केही भाग निकाली मृतकको नाममा छुट्याइएको भागमा राख्न लगाइन्छ । बाँकी मृतकका परिवारलाई खुवाइन्छ ।

घरपरिवार, छोरी, चेली, ज्वाइँ, आफन्तहरूलाई भोजको प्रबन्ध गरिन्छ । यसलाई ल्वःचाबजि भनिन्छ । कतिपयले ब्याः पनि भनिन्छ । यसरी ल्याइने ल्वःचाबजि/ब्याःमा च्युरा, नुन, अदुवा, रक्सी, रोटी (मिठाई), कम्घासा (केराउ पिँधेर बनाइएको अचार), कःसूवः (केराउ पिसेर बनाइएको बारा), केराउ तरकारी, दही, मुला, भिजाइएको केराउ ल्याइन्छ । यी खाद्यसामग्रीहरू मृतकको घरपरिवारका साथै नजिकका आफन्त र आसोच बारेकोहरूलाई खुवाइन्छ । ल्वःचाबजि ल्याइदा बनाइने तरकारी तेलमा नभ्कानीकन ल्याइन्छ । भक्तपुरका कतिपय किसान समुदायकाहरूबीच लोचाका दिन भोजनमा एउटा सिद्रा माछा पोलेर धुलो पारी सुकाइएको मुलाको चाना तरकारीमा मिसाइ बाहिरबाट आएका लोचाका भागीहरूलाई भोजन गराउने चलन पनि छ ।

आ) दूब्यंके

मृत्युसंस्कारको दशौँ दिनमा आशोच बारेकाहरूलाई चोख्याउन दूब्यंके गरिन्छ । यस दिन पुरुषहरू खोलामा गई महिलाहरू घरमा नुहाई शुद्ध हुने गर्छन् । यस दिन मृतकका परिवाजनहरू सँगै बसेर भोज खान्छन् । अन्य भोजको तुलनामा यस दिनको भोज पृथक रूपमा सञ्चालन गर्ने गरिन्छ । दूब्यंकेका दिन लप्ते (लपेस)को बीचमा भुटेको कालो भटमासलाई स्याःबजिले छोप्ने गरिन्छ । स्याःबजिलाई च्युराले छोपिन्छ (श्रेष्ठ, विसं. २०७२, पृ. ५६) । केराउको वः, उसिनेको गुराँस (गेडागुडी मस्याङ), उसिनेर नुन हालेको गुन्चा

(सुकाइएको कर्कलोको डाँठ), मासु, केराउ, फर्सी, साग, दही, सिसाबुसा, रक्सी लगायतका परिकार रहेको हुन्छ । यो परम्परा हाल नेवार समाजमा लोप भइसकेको छ भने थिमीमा निरन्तरता पाइरहेको छ । अन्य भोजमा भटमासलाई स्या:बजिले, स्या:बजिलाई च्युराले छोपिन्न ।

शाक्य/वज्राचार्य समुदायमा न्हय्नुमा राखी सकेपछि नजिकका आफन्तजनले पां यंकेगु गरिन्छ । पां यंकेगुमा क:सु (केराउको दाल), मुस्या (भटमास), अदुवा, बोडी, तोरीको साग, मासु, तरकारी, च्युरा र मसला लगायतका सामग्री समावेश गरिन्छ (वज्राचार्य, नेसं. ११०९, पृ. २२) । मृत्युसंस्कारमा सहयोग गरेकाहरूलाई दूब्यंके (शुद्धीकरण) पछि भोज खुवाउन उक्त सामग्री प्रयोग गरिन्छ ।

इ) सपिण्ड

मृतक पितृलाई पूर्खासँग सम्बन्ध बनाइदिन १२औं दिनमा गरिने सपिण्ड श्राद्धका दिन नजिकका आफन्त, छोरी चेली र अन्त्येष्टि गरिँदा सहयोग गर्नेहरूलाई प्रसाद स्वरूप भोजका लागि बोलाइन्छ । भोजमा च्युराका साथै, मासु, मुलाको चाना तरकारी, केराउ तरकारी, साग, दही, मुला केराउ काँक्रोसहितको सिसाबुसा राखी दिने गरिन्छ । यो भोजमा अन्य भोजजस्तै चार पटकको चरण रहेको हुन्न । भोज सकिएपछि अन्तिममा मृतकलाई दागबत्ती दिनेलाई खुवाइन्छ । दागबत्ती दिनेले खाइसकेपछि उनले खाएको लप्ते (लपेस) र लप्ते (लपेस)मा बाँकी रहेको खाद्यपदार्थ छ्वासमा विसर्जन गर्न लगिन्छ । छ्वासमा लप्ते (लपेस) लगायतका जुठो विसर्जन गर्न लगिँदा छ्वास देवताको नाममा एक भाग भोज पनि चढाइन्छ ।

ई) श्राद्ध/वार्षिकी/दुई वार्षिकी

मासिक रूपमा श्राद्ध गर्ने परम्परा भए पनि मृतकको ४५औं दिन ६ महिना एक वर्ष वा दुई वर्षको श्राद्धलाई विशेष महत्वका साथ लिने गरिन्छ । श्राद्धमा नजिकका आफन्त र सहयोगीलाई भोज खुवाइन्छ । यसलाई पाहाँब्वना भनिन्छ । मृतकको नाममा पिण्डमा चढाउन शुद्ध भई भोज तयार गर्ने पद्धति रहेको यो समयमा पाहुनालाई श्राद्धको प्रसाद ग्रहण गर्न बोलाइन्छ । लप्ते (लपेस)मा खुवाइने भोजमा च्युरा, मासु, केराउ तरकारी, मुलाको चाना तरकारी, मुलाको अचार, फर्सीको तरकारी, काउली, लप्सी पाउँ, तोरीको साग र सिसाबुसा (मुला काँक्रो र भिजाइएको सानो केराउ) खुवाइन्छ । काठमाडौंका ज्यापु, शाक्य, वज्राचार्य समुदायले श्राद्धमा बुल्ला भनी जाँडको कटबाट बनेको परिकार अनिवार्य रूपमा राख्ने गरिन्छ । भक्तपुरमा मृत्युसंस्कारसँग सम्बन्धित भोजमा मुलाको सिन्के र कंघासा (केराउको अचार) लाई विशेष स्थान

दिइन्छ[6] । यद्यपि वार्षिक श्राद्धमा भने कंघासा राख्ने प्रचलन हटिसकेको अवस्था रहेको छ । श्राद्धसँग सम्बन्धित भोजमा फर्सी अनिवार्य रहेको छ । परिवारजनको मृत्युपश्चात् विचाः आएका, सान्त्वना दिन आएका वा सहयोगीहरूलाई ४५औं दिन वा ६ महिना वा वार्षिकीको अवसरमा पाहाँब्वना भनी भोजको आयोजना गर्ने गरिन्छ । काठमाडौँका बौद्ध धर्मावलम्बीहरूबीच चार चरण र हिन्दू धर्मावलम्बीहरूबीच तीन चरणको भोज आयोजना गर्ने गरिन्छ ।

पहिलो चरणमा च्युरा, मासु, तोरीको साग, फर्सी, बोडी र अचार राख्ने गरिन्छ । त्यसपछिको दोस्रो चरणमा च्युरा, केराउ, सिमी, मासु, आलु तामा/छ्याला/लैंसू (मुलाको चाना), तेस्रो चरणमा च्युरा, पःमाय् (गुराँस), पुकाला (भुटन) र पाउँ (लप्सीको झोल) र अन्तिम चरणमा च्युरा, दही र सिसाबुसा (मुला, उखु र भिजाइएको सानो केराउ) राख्ने गरिन्छ[7] । काठमाडौँका बौद्ध धर्मावलम्बीहरूमध्ये शाक्य र उराय् समुदायहरूले अन्तिममा तिङ्गलिचा मरि (पाहाँब्वना मरि- बलबाराजस्तो लाखामरी) दिने गरिन्छ । ललितपुरका बौद्ध धर्मावलम्बीहरूबीच भने पाँच चरणको भोजको आयोजना पहिलो चरणमा च्युरा र त्यसपछि देला (कवाफ) दोस्रो चरण च्युरा, सिमी, फर्सी, अचार र कवाफ राखिन्छ । तेस्रो चरणमा च्युरा, लैंक्वाः, न्याक्वाः (सुकेको माछा राखिएको गोलभैँडा अचार), पालुला (अदुवा र जाँडको कट मिसिएको मासु (काठमाडौँमा हँय्ला), म्हुकंक्वाः (च्याउ) र तोरीको साग राखिन्छ । चौथो चरणमा च्युरा, मेथी, ताला (भुटन), पाउँ र अन्तिममा बजि, दही, सिसाबुसा राख्ने गरिन्छ [8]। भक्तपुरमा मृत्युसंस्कारसम्बन्धी भोजमा विभिन्न चरणको रूपमा विभाजन गरेको पाइन्न । लपेसमा च्युरा राखिसकेपछि झोलिलो लैंचाना (मुलाको चाना), केराउ/बोडी, मासु, मौसमी तरकारी (काउली), मेथी तरकारी, पुकाला, तोरीको साग, पाउँ, दही, सिसाबुसा राखिन्छ । यसरी क्रमैसँग परिकारहरू पस्किँदा बीच-बीचमा च्युरा र अन्य परिकारहरू थप्ने प्रचलन

---

6 पुण्यराम सुवाल । भक्तपुर तलेजुको प्रमुख भान्छे । वि.सं. २०७९।८।५ गते सुवालज्यूको निवासमा भएको कुराकानी ।

7 बाबुराजा महर्जन (६१), इन्द्रचोक आकाशभैरव गुठीका सदस्य । नयाँबजारस्थित सिलोन महर्जनको निवासमा २०७९ जेठ १७ गते कुराकानी ।

8 रुविन शाक्य (४०), खाछैं । वि.सं. २०७९ वैशाख १७ गते उहाँको निवासमा भएको कुराकानी ।

रहेको छ । दीक्षित परिवारहरूका मृतकको नाममा भोज आयोजना गरेको खण्डमा भोजका मध्यमा बोकाको मासु राख्ने गरिन्छ ।

मानन्धर समुदायले पाहाँब्वना भनी बोलाइने भोजमा भात खुवाइन्छ (हेर्नुहोस् जाभू) ।

२.४ ऋतुअनुसार भोज

खाद्य संस्कृतिलाई विशेष जोड दिँदै आएका नेवार समुदायले वार्षिक रूपमा विविध किसिमका खाद्यपदार्थ उपभोग गर्ने गर्छन् । सांस्कृतिक रूपमा विशेष सक्रिय नेवारहरूले ऋतुअनुसार पर्व मनाउने गर्छन् । ऋतुअनुसारका आफ्ना घर आँगनमा उत्पादन हुने खाद्यपदार्थलाई प्रमुखता दिई उपभोग गर्ने गर्छन् । कतिपय चाडपर्वहरू ऋतुअनुसार मनाउने गरे पनि खाद्यपदार्थको उपभोगको आधारमा परिचित रहेको पाइन्छ । सहअस्तित्वको सिद्धान्तलाई ध्यानमा राखी जात्रा/पर्वको उपलक्ष्यमा परिवारभन्दा बाहिरका नातेदार, साथी आदिलाई आमन्त्रण गरी भोज खाने गरिन्छ । काठमाडौं उपत्यकामा विशेष गरी ललितपुरमा रातो मत्स्येन्द्रनाथको यात्रा, दशैंलाई प्रमुख चाडपर्वको रूपमा स्थान दिएको पाइन्छ । काठमाडौंमा बालाचर्तुदशी वा पाहाँचर्‍हे र दशैंलाई प्रमुख चाडको रूपमा चेलीबेटीहरूलाई निमन्त्रणा दिने गर्छन् । कतिपयले सेतो मत्स्येन्द्रनाथ यात्रा, इन्द्रजात्राको अवसरमा पनि भोजको आयोजना गर्ने गर्छन् । भक्तपुर र थिमीमा विस्केट, दशैंलाई प्रमुख चाडको रूपमा लिन्छ भने साँखुमा चैत पूर्णिमाका अवसरमा आयोजना गरिने वज्रयोगिनीको यात्रा र दशैंलाई प्रमुख चाडको रूपमा लिइ भोजको आयोजना गर्ने गर्छन् । यसबाहेक स्थानीयस्तरमा पनि आवश्यकताअनुसार चाडपर्वको आयोजना गर्ने गर्छन् ।

गथांमुगःबाट चाडको सुरु हुने र सिथिनखःका दिन चाडको अन्त्य हुने मान्यता बोकेका नेवारहरू ऋतुको आधारमा मनाइने चाडलाई खाद्यपदार्थको नामको रूपमा पनि चिनिन्छ । गथांमुगःका दिन छ्वयला, च्युरा, अदुवा, लसुन, जाँड, रक्सी खाएर प्रारम्भ गरिने चाडमा पञ्चदानमा खीर, क्वाति पूर्णिमामा रोटी र क्वाति खाने गर्छन् । क्वाति पूर्णिमालाई अन्य समुदायले जनै पूर्णिमाको नामले चिनिन्छ । यस दिन कृषकहरूले व्यांजा नकेगु (भ्यागुतालाई भात खुवाउने) भनी खेतमा गई पातमा भात, क्वाति र मुला राखिदिने गर्छन् ।

भाद्रकृष्ण त्रयोदशीमा काठमाडौंमा र श्रावण शुक्ल अष्टमीमा ललितपुरमा बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले पञ्चदान पर्व मनाउने गर्छन् । पञ्चदानमा बौद्ध भिक्षु/गृहस्थ भिक्षु (शाक्य) र वज्राचार्यहरूलाई खीर भोजन गराउने, धान, चामल, पैसा, कपडा, कुचो, नुन आदि दान दिने गरिन्छ । यस दिन आफ्ना

साथीसँगी एवं नातेदारहरूलाई पनि खीर भोजनको लागि बोलाउने परम्परा काठमाडौँमा छ ।

भाद्र शुक्ल चौथीका दिन चथा: मनाइन्छ । चथा:द्य: (अन्य समुदायले गणेश) पुजिएमा चोरी दोष नलाग्ने भनी यस दिन आफ्नै खेतबारीमा उत्पादित मकै, भटमास, बकुला, चना, केराउ, गहुँ र आरुको बियाँभित्रको बदामसमेत भुटेर प्रसादको रूपमा वितरण गर्ने गरिन्छ । यस दिन बारीको मयल (एकप्रकारको नासपाती स्थानीय भाषामा भ्वासापासि/धःपासि) लुगामा झुण्ड्याउने गरिन्छ ।

काठमाडौँको ऋतुअनुसारको चाडमा इन्द्रजात्राको विशिष्ट स्थान रहेको छ । स्थानीय भाषामा समय् पुन्हिको नामले चिनिने इन्द्रजात्रालाई पितृको सम्झनामा आयोजना गर्ने गर्छन् (जोशी, विसं. ११३५, पृ. ४८) । इन्द्रजात्रामा हाथुद्यः (अन्य समुदायले भैरव भनी चिनिन्छ) को मुखबाट जाँड वा रक्सीको धारो बगाउने गरिन्छ । भैरवको मुखबाट बगाएको जाँड/ रक्सीको धारो जो कोहीलाई पिउन दिइन्छ । साथै स्याबजि (भुटेको च्युरा), छ्वयला, अदुवा, लसुन, भटमास, बोडी, आलु, तोरीको साग, सनां (कर्कलोको अचार) वितरण गर्ने गर्छन् ।

केराको पातमा कूछिभ्वय्
साभार www.facebook.com/officialroutineofnepalbanda

उपत्यकाका नेवारहरूले विशेष स्थान दिँदै आएको दशैंमा न:लास्वांकुथिमा न:लास्वां (जमरा) रोपी आगमदेवीको पूजा गर्ने गरिन्छ । आफूलाई आवश्यक ज्याभल लगायतका सामग्रीको पूजासमेत गरिने यस चाडमा महाष्टमीका दिन कूछिभ्वय् खाने गरिन्छ । एउटै कूलका सबैसँगै बसेर केराको पातमा च्युरा लगायतका परिकार राखेर खाने गरिन्छ । भोजमा मासु, गेडागुडी, आलु तामा, न:लास्वांकुथि वा अन्यत्र बलि दिइएको जीवको मासु, तोरीको साग, भुटन, दही, सिसाबुसाका साथै जाँड, रक्सीयुक्त हुन्छ । कतिपयले

यस भोजमा अण्डा, माछा, मासु र वःसिहतको सगुन पनि राख्ने गरिन्छ । भोजपश्चात् कुलका पुरुष सदस्यबीच नःलास्वांकुथि वा अन्य स्थानमा बलि दिइएको पशुको टाउकोलाई आठ भाग लगाई सीकाभु गरी खाने गरिन्छ ।

धर्मग्रन्थमा वर्णित देवीलाई नपुजी आफ्नै कुलकी देवी, जमरा र सामग्री पुजिने यस पर्वमा जमरा र नःलास्वांकुथिमा थापेको मोहनी (माटोको पालामा थापिएको ध्वाँसो)को आधारमा वर्ष दिनको भविष्यवाणी गर्ने गर्छन् । नःलास्वांकुथिमा रोपिएको जमरा उम्रिएन भने वा मोहनीसलिंमा मोहनी बसेन भने अशुभ मानिन्छ । मोहनीपछि नेवारहरूबीच तिहार विशेष रूपमा मनाउँछन् । यो चाडलाई छुट्टै पर्वको रूपमा भन्दा पनि दशैंको निरन्तरताको रूपमा लिने गरेको पाइएको छ । अन्य समुदायले लक्ष्मीपूजा गरे पनि नेवार समाजले आगमदेवी (सरल भाषामा बुझाउन महालक्ष्मी शब्दको प्रयोग)को पूजा गर्ने गर्छन् । आगमदेवीको रूपमा रहेकी देवीलाई नयाँ धानको च्युरा, अण्डा, माछा, मासु, वः, ह्याउँथ्वं (रातो जाँड), थ्वं (जाँड), रक्सीसँगै लाग्वः, लापी, खय्पि, चय्पि सहितका ८४ परिकारले युक्त थाय्भु अर्पण गर्ने गरिन्छ । आगमदेवीलाई अर्पण गरिने थाय्भु अन्य अवसरमा चढाइने थाय्भुकै स्वरूपमा भए पनि यसमा सुकुला (सुकुटी)को अचार अनिवार्य रूपमा राखेको हुन्छ । सुकुटी दशैंमा नःलास्वांकुथि (जमरा घर)मा बलि दिइएको जीवको मासु वा खँला (बलि नदिएको खण्डमा जाँड र रक्सीको भाँडोमा समय्सहित राखेको राँगाको मासुको टुक्रा वा तलेजुमा बलि दिइएको राँगा वा बोकाका मासु) प्रयोग गर्ने गरिन्छ । लक्ष्मीपूजाका दिन दशैंको पूजाघरको सुकुटी राखी धुपौरो दिने प्रचलन छ । परिवारका सम्पूर्ण सदस्यबीच बसेर आयोजना गरिने स्वन्तिको दोस्रो दिन म्हपूजाका दिन साँझ परिवारका प्रत्येक सदस्यहरू लहरै एकैस्थानमा बसी मण्डला लेखी म्हपूजा गर्ने गरिन्छ । आगमदेवीको आराधना गर्दै गरिने पूजा लगतै परिवारका प्रत्येक सदस्यले आफैलाई पूजा गर्ने गरिन्छ । यसक्रममा अण्डा, माछा, मासु, वः र रक्सीसहितको सगुनका साथै भोज खाने गरिन्छ । म्हपूजाका दिन परिवारजनभन्दा बाहिरका सदस्यहरूको उपस्थिति रहेको खण्डमा उनीहरूलाई पनि म्हपूजा गराउने परम्परा रहेको छ । म्हपूजाको मण्डलामाथि लप्ते (लपेस) राखी नयाँ च्युराको धान, मासु, गेडागुडी, आलु तामा, तोरीको साग, भुटन, दही, सिसाबुसा र रक्सी/जाँड लगायतका परिकारको भोज खाने गरिन्छ । अन्य समयमा भोज खाइसकेपछि जुठो लप्ते (लपेस) सङ्कलन गरी निश्चित स्थानमा विसर्जन गर्ने गरे पनि म्हपूजाका दिन जुठो लप्ते (लपेस) जहाँको त्यहीँ राखी राख्नुपर्ने प्रचलन छ ।

तिहारको अन्तिम दिन भाइटीकामा पनि म्हपूजामा जस्तै मण्डला लेखी भाइको पूजा गरिन्छ । भाइको पूजाको क्रममा म्हपूजामा जस्तै सगुन

दिइन्छ । म्हपूजामा जस्तै मण्डला लेखिएको स्थानमै भोजको थाली वा लप्ते राखी खानुपर्छ भन्ने मान्यता छ ।

तिहार लगतै कार्तिक शुक्ल नवमी (कुष्माण्ड नवमी)मा टोलछिमेकी एकै स्थानमा जम्मा भई पाउँभ्वय् (अमिलो फलफूलको भोज) आयोजना गर्ने गर्छन् । तिहारमा दिदीबहिनीले ल्याएको फलफूल र अन्य सबै एकै स्थानमा जम्मा गरी नुन, खुर्सानी र दहीले मोली मेथी फुराएर भोज खाने गर्छन् । उक्त भोज बटुवालाई समेत बाँड्ने गर्छन् ।

कार्तिक शुक्ल पूर्णिमामा सख्खरखण्ड र पिँडालु उसिनेर खानुका साथै मकै, भटमास भुटेर खाने गरिन्छ । शारीरिक रूपमा तापको आवश्यकतालाई यसले पूर्ति गर्छ भन्ने छ । मङ्सिर शुक्ल पूर्णिमाका दिन काठमाडौँका नेवारहरूले लक्ष्मीपूजा गर्ने गर्छन् । अन्नपातलाई लक्ष्मीको स्वरूप मान्ने नेवारहरूले यस दिन भकारीमा नयाँ धान भरेर त्यस्मा धान्यलक्ष्मीको पूजा गर्ने गरिन्छ । जाडोबाट जोगिन नयाँ चामलको पिठोबाट बनाइएको योमरीसमेत राखेर पुजिने यस परम्परामा चेलीहरूलाई योमरी खानका लागि बोलाउने गरिन्छ । आफन्त र छरछिमेकीलाई समेत योमरी बाँडेर खाने प्रचलन छ । माघे सक्रान्तिलाई घ्यचाकु संल्हु वा हामो संल्हु (तिल सक्रान्ति) भनी चिनिन्छ । यस दिन तिलको लड्डु, घ्यूचाकु, तरुल, पालुङ्गो, सिद्रा माछा, लसुन खाने गरिन्छ । बढ्दो जाडोबाट जोगिन र शरीरबाट तैलीय पदार्थ अभाव हुन नदिन मनाइने यो संक्रान्तिमा छोरी चेलीहरूलाई माइती बोलाएर टाउकोमा तेल लगाइ यी खाद्यपदार्थहरू राखी भोज खुवाउने गरिन्छ । फागुन कृष्ण चर्तुदशी शिवरात्रीका दिन मकै भटमास भुटेर बाँड्ने प्रचलन रहेको काठमाडौँ उपत्यकामा चैत्रकृष्ण चर्तुदशीका दिन पाहाँचर्‍हे मनाइन्छ । यस दिन रछ्यानमुनि रहेको लुकुमाद्यः (लुकिरहेको महादेव)लाई खनी खोस्री सार्वजनिक गरी देवतालाई च्युरा मासु, तरकारी, गेडागुडी, दहीसहितको भोज चढाइन्छ ।


मलःजा खुवाउनका लागि लुकुमहाद्यःलाई भोज चढाउँदै

लुकुमाद्यःलाई हरियो लसुन भाँचेर बलि दिएपछि छोरी चेलीहरूलाई उपयुक्त दिनमा पाहाँचर्‍हेको भोज बोलाउने गरिन्छ । काठमाडौंमा पाहाँचर्‍हे र वालाचर्‍हे (वालाचर्तुदर्शी)का दिन इहि एवं वुस्खा नगरेका स-साना बालबालिकाहरूलाई मलःजा खुवाउने गरिन्छ । बालाचर्‍हेमा मानन्धरहरूले र पाहाँचर्‍हेमा स्थानीय ज्यापुहरूले ज्यःना लप्तेमा हाजा (जाँड बनाउन क्वंचामा बफाएको भात), किम्मा, मुलाको चाना, गुराँस, खिचाभ्वाथः, बोडी, गुन्चा (कर्कलोको सुकेको डाँठ) तोरीको साग, कालो भटमास बाँड्ने गरिन्छ । थँहितिका मानन्धरहरूले आयोजना गर्ने मलःजा भने सुँगुरको मासु पनि राख्ने गरिन्छ । वैशाखमा गर्मीसँगै पेटमा भएको जुका नियन्त्रण गर्न वैशाख संक्रान्तिका दिन खाइक्वाति खाने गरिन्छ । खाइच्वः, मुलाको बिउ, कोसा, कोइराला, बकुला, चामलको पिठो भुटेर प्याज राखी क्वाति बनाइन्छ (वज्राचार्य, नेसं. ११२०, पृ. ७) ।

पेटको जुका नियन्त्रण गर्न वैशाख शुक्ल प्रतिपदामा पालाभि (भुजेत्रो) घोटेर खुवाउने प्रचलन रहेको नेवारहरूबीच अक्षय तृतियाका दिन बढ्दो गर्मीले हुन सक्ने असरलाई ध्यानमा राखेर सख्खरपानी र सत्तु खुवाइन्छ । जेठको दशहरामा दशथरी नयाँ तरकारी खाने गरेका नेवारहरूले सिथिनखःलाई वर्षको अन्तिम पर्वको रूपमा लिने गर्छन् । सिथिनखःका दिन विभिन्न वः (मास, मुगी, केराउ, मुसुरो) र चतांमरि खाने गरिन्छ । यस दिन आफ्ना छोरीचेलीहरूलाई समेत वः खान आमन्त्रण गर्ने गरिन्छ । वर्षभरी विविध किसिमको चाड मनाइ ऋतुअनुसारको खाद्यसामग्री खाने नेवारहरूले पौष शुक्ल दशमीमा आयोजना हुने मालख्वःदिशि यःमरि, चतांमरि, ल्वहंचामरि, उखु, सतवेसी खुवाउने गरिन्छ (वज्राचार्य, नेसं. ११२०, पृ. २१३) । सिद्रा पोलेर गरिने माघशुक्ल द्वादशीमा गरिने अनुष्ठान सन्या दुलि, आगोमा मुला पोलेर पड्काइ गरिने लैं चर्‍हे, पौष शुक्ल द्वादशीमा भटमासलाई प्रमुख स्थान दिई भोज खाने मुस्यादुलि परम्परा रहे पनि हाल ती परम्परा लोप भइसकेको छ ।

२.५ लोप हुने क्रममा रहेको खाद्यपदार्थ

खाद्यसामग्रीलाई विशेष स्थान दिए पनि हाल आएर कतिपय खाद्य संस्कृति लोप भइसकेको छ । संस्कार, संस्कृतिको विविधता र मिश्रित जातिका कारण र सम्पूर्ण स्थानमा एउटै प्रकृतिको भोजको आयोजना गरिन्न । फलस्वरूप भोजमा प्रयोग हुने कतिपय खाद्यपदार्थहरू जानकारीमा समेत हुन छोडेको छ । कतिपय खाद्यपदार्थहरूको लिखित अभिलेखको अभाव, स्थानीय रूपमा उपलब्ध हुन छोडेपछि त्यस्ता खाद्यसामग्रीहरू क्रमशः लोप हुँदै गएको छ । मल्लकालीन समाजमा प्रचलित भोजमा प्रयोग भएको राँगाको पंला,

बोकाको पंला, भँगेराको पंला, हाँसको पंला, करन पंला, गुला पंला, सोनहि ङा पंला, खेंज पंला (वज्राचार्य, नेसं. २०५३, पृ. ३०) कसरी बनाइन्छ भन्ने थाहा हुन सकेको छैन । कर्कलो दहीसँग मिसाएर बनाइने परिकार, घिरौला र लुपुन (?) मिसाएर बनाइने परिकार, काँचो केरा र राम्रो शशे (?) मिसाएर बनाइने परिकार पूर्ण रूपमा लोप भइसकेको छ । त्यसैगरी काँचो केरा घिउमा भुटेर चाकु मिसाउने परिकार, केरा खावा दूधमा भिजाएर बनाउने परिकार, करेला र पकलून (?) नुन जिरा हाले बनाइने परिकार, फर्सी र माछा कुटेर बनाइने परिकार, फर्सी र अण्डा कुटेर बनाइने परिकार (वज्राचार्य, विसं. २०५३, पृ. ३१) को नामै हराउने क्रममा छ । खाद्य संस्कृतिले धनी नेवारहरूको खाद्य परिकार हराउने क्रममा हिंला, हामोला हराउने चरणमा रहेको छ । विगतमा पश्ता भ्वय्मा अनिवार्य रहेको यी खाद्यपदार्थ हाल आएर प्रयोग हुन छोडेको छ । त्यसैगरी भोजहरूमा मार्स्याला, ख्वपुला (ज्यापु, विसं. २०५७, पृ. ४५) तालातुला, चागुलि, पँलाकाला, सँसला, ककुला, खायुपँला, सःपुपँला, हुल्ला, घालापाला, कालाखुनाला (ज्यापु, विसं. २०५७, पृ. ९४), सिनामनिला, हागुलि (वज्राचार्य, नेसं. ११०२, पृ. ३७), भुयूहाम्वःक्वाः नाम समेत लोप भइसकेको अवस्था छ ।

भोजहरूमा विशेष प्रचलनमा रहेको मना छ्वय्ला, हाकुछ्वय्ला भाजं छ्वय्ला पछि तप्पा छ्वय्ला, मन्बौ छ्वय्ला, तोरपा छ्वय्ला, खादे छुना ला लोपोन्मुख छ । विशेष गरी थाय्भु खुवाउँदा ८४ परिकारको व्यवस्था गर्ने प्रावधान छ । थुप्रै सङ्ख्यामा परिकार पस्केर अघि सारिने थाय्भुमा तुसिपु, फसिपि, सकिबजि, चाकुपिपि, पीगुलि, धउबुँ, धउला, कय्गुला, दुला सोकंघासा, चःगुलि, सूओ, कालांकुलुं (वज्राचार्य, नेसं. ११०२, पृ.३१-३६) परमायकाला, तखातोला, फ्याय्ला, स्यपंला, कोयंपंला, तुयूगुख्यपंला, अपिपंला, राचामुस्यौपंला, ज्यापंला, झंगलाकछला, तुलैता, खायुला (शाक्य, नेसं. १११३, पृ.१०-११) आदि बनाउने विधिको अभावले गर्दा भान्छेले आफूखुसी बनाउने वा वैकल्पिक सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने प्रवृत्ति बढ्न थालेको पाइन्छ । विभिन्न देवदेवीहरूबाट जीवनमा कुनै किसिमको व्यवधान आई नपरोस् भनी शुभाषीशको रूपमा प्रयोग गरिने परिकारहरू लोप भएका कारण हालका दिनमा आफूखुसी थाय्भु तयार गर्ने गरिन्छ । यसबाहेक कतिपयले भूमिबाट जे जति उत्पादन हुन्छ, त्यत्ति थाय्भुमा राख्नुपर्छ भन्ने गर्छन् । यसले थाय्भुको सांस्कृतिक मूल्यमाथि असर पर्न थालेको छ ।

मसिना लाम्चा-लाम्चा गरी काँचै राखिने फर्सीलाई चय्पि भनिन्छ । चय्पिमा ऋतुअनुसार रायोको बिउको धुलो, तिलको छोप, हिङले मोल्ने गरिन्छ । यसरी मोलिएको फर्सीले पेटभित्र जुका नाश गर्छ भन्ने छ ।

नुन र दहीसँग मोलेको मसिना लाम्चा फर्सीलाई धौघासा भनेर स्थान दिइएको पाइन्छ । गुठी र ८४ परिकारयुक्त थाय्भुमा राखिने यो परिकारले नसाको रोगमाथि नियन्त्रण गर्छ भन्ने छ (श्रेष्ठ, विसं. २०६५, पृ. ३८) । यसबाहेक नेवार समाजमा फर्सीका अन्य परिकारहरू राख्ने गरिन्छ । लाम्चा-लाम्चा फर्सीका टुक्रामा चाकुले मोलेको लाई चाउलिघासा भनिन्छ । चाकुले नमोलिएको फर्सीलाई नलिघासा, तिलले मोलिएको फर्सीलाई हामोघासा, बेसारले मोलिएका फर्सीलाई पुलिघासा भनिन्छ ।

२.६ नेवार भोजको प्रकार

खाद्यपदार्थलाई विशेष स्थान दिँदै आएका नेवारहरूले भोजलाई विविध ढंगले स्थान दिँदै आएको छ । नेवार भोजलाई क) परिकारको सङ्ख्याको आधारमा, ख) प्रयोजनको आधारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

२.६.१ परिकार सङ्ख्याको आधारमा

नेवार समाजमा भोजलाई खाद्य संस्कृतिको रूपमा मात्र लिएको पाइन्न । विशेषतः धर्म संस्कृति परम्पराप्रति समर्पित यो समुदायले जीवनमा विभिन्न किसिमका सांस्कृतिक गतिविधिहरू आयोजना गर्ने गर्छन् । यसरी सांस्कृतिक गतिविधिको क्रममा थाय्भु खुवाउन वा गुठी भोजन गर्न वा प्रसाद ग्रहण गर्न आस्थाका देवदेवीको प्रतिनिधित्व गरी काँचो वा आधा पाकेको अवस्थामा खाद्यपदार्थहरू राख्ने गर्छन् । यसरी प्रदर्शन वा देवत्व प्रदान गरिएका खाद्यसामग्री राखेपछि खानाको लागि अन्य खाद्यपदार्थको व्यवस्था गर्ने गरिन्छ ।

क) चार परिकार

विशेष गरी यो पूजा आदिमा समयबजि चढाउन राख्ने गरिन्छ । यसमा भटमास, अदुवा, बारा र तोरीको सागलाई स्थान दिइन्छ । समयबजि चढाइसकेपछि थप परिकारको रूपमा अचार, आलुजस्ता खाद्य परिकार राखिन्छ । मासु प्रयोग गर्न मिल्ने पूजामा छ्वय्ला आदि थप परिकारको रूपमा राख्ने गरिन्छ ।

ख) छ परिकार

विवाह, जंकुजस्तो पस्ता भ्वय्मा छ परिकार राखी भोजको प्रारम्भ गरिन्छ । विशेष गरी बौद्ध धर्मावलम्बीहरूबीच भोजको प्रारम्भ हुनुअघि लप्ते (लपेस)मा च्युराका साथै खय्पि, चय्पि, भटमास, अदुवा, बारा र तोरीको साग राख्ने गरिन्छ । यसलाई जूजंब्व पनि भनिन्छ (पञ्च, विसं. २०५७, पृ. ९३) । यी परिकार राखी सकेपछि मात्र अन्य समयमा खुवाइने भोजजस्तै श्रृंखलाबद्ध रूपमा भोजका परिकार राख्ने गरिन्छ ।

ग) आठ परिकार

बौद्ध धर्मावलम्बीहरूबीच भोजको प्रारम्भ लप्ते (लपेस)मा च्युरासँगै खय्पि, चय्पि, भटमास, अदुवा, बारा, तोरीको साग, बोडी र गुराँस राख्ने गरिन्छ । विशेष गरी यी खाद्यसामग्री विभिन्न अष्टमातृकाको प्रतिनिधित्व हुने गरी राखिन्छ । यसरी राखिने खाद्यसामग्री भोज खानुपूर्व देवतालाई चढाउन उपयोग गरिन्छ । यी परिकार राखी सकेपछि मात्र अन्य समयमा खुवाइने भोजजस्तै श्रृंखलाबद्ध रूपमा भोजका परिकार राख्ने गरिन्छ ।

घ) बाऱ्ह परिकार

अष्टमातृकाको प्रतिनिधित्व गरी आठ प्रकारका खाद्यसामग्री राख्ने गरेका नेवारहरूलै ठूला-ठूला पूजा वा पस्ता भोजमा गणेश, भैरव, सिंघिणी र व्याघ्रिणीको प्रतिनिधित्व गरी परिकार राख्ने गर्छन् । भोजको प्रारम्भमा लप्ते (लपेस)मा च्युरा राखे पनि खय्पि, चय्पि, भटमास, अदुवा, बारा, तोरीको साग, बोडी, गुराँस, मुस्याबिलि, कःसुबिलि, चिम्हुकं[९] राख्ने गरिन्छ (पञ्च, विसं. २०५७, पृ. ९३) । यी खाद्य परिकार राखी सकेपछि उपभोग गर्ने उद्देश्यले च्युरा, मासु, गेडागुडी, साग, दही, भुटन लगायतका अन्य खाद्यसामग्रीहरू क्रमबद्ध रूपमा पस्किने गरिन्छ ।

ङ) अठार परिकार

भोजलाई अझ उत्कृष्ट बनाउन भोजको प्रारम्भमा १८ परिकार राख्ने गरिन्छ । यसरी राखिने परिकारमा खय्पि, चय्पि, भटमास, अदुवा, बारा, तोरीको साग, बोडी, गुराँस, मुस्याबिलि, कःसुबिलि, चिम्हुकं, गुनुचा (कर्कलोको सुकाइएको डाँठ), चागुलि (पिँडालु), सिँम्हुकं (काठे च्याउ), अमला, बर्रो, बलि, हर्रो राख्ने गरिन्छ । यी परिकार राखी सकेपछि देवीदेवतालाई अर्पण गर्ने गरिन्छ । त्यसलगतै नियमित भोजमा राखिने च्युरा, मासु, गेडागुडी, साग, दही, भुटन लगायतका अन्य खाद्यसामग्रीहरू क्रमबद्ध रूपमा पस्किने गरिन्छ । भक्तपुरमा धार्मिक एवं सांस्कृतिक गतिविधिको क्रममा आयोजना गरिने भोजमा च्याउजन्य पदार्थ भने राख्ने गरिन्न ।

च) चौबिस परिकार

भोजलाई थप उत्कृष्ट देखाउन चौबिस परिकारहरू प्रारम्भमा राख्ने गरिन्छ । यसरी राखिने परिकारहरू खय्पि, चय्पि, भटमास, अदुवा, बारा, तोरीको साग, बोडी, गुराँस, मुस्याबिलि, कःसुबिलि, चिम्हुकं, अमला, बलि,

---

९ चिम्हुकं च्याउ प्रजातिको भएकोले कतिपय कौलिक हिन्दूहरूबीच प्रयोग गरिंदैन ।

खुर्सानी, लप्सी, लाग्वः, लापी, हिंला, पंला, माछा, अण्डा, मासी, फलमासु, भुँडी, आन्द्रा रहेको हुन्छ (पञ्च, विसं. २०५७, पृ. ९३) । चौबिस परिकारयुक्तको भोजमा पनि माथि उल्लेख गरिएजस्तै देवदवीलाई परिकार अर्पण गरिसकेपछि थप परिकारहरू पस्किने गरिन्छ । भक्तपुरमा चौबिस परिकारले सुसज्जित भोजमा च्याउ र च्याउजन्य पदार्थ राख्ने गरिन्न ।

छ) चौरासी परिकार

भोजहरूमध्ये उत्कृष्ट भोज चौरासी परिकारको थाय्भुलाई लिने गरिन्छ । विशेष गरी अन्नप्राशन, विवाह, जंकुमा चौरासी परिकारले युक्त थाय्भु खुवाइन्छ । त्रिखुट्टीमाथि काँसको थाली राखेर खुवाइने थाय्भु अन्नप्राशन गरेको शिशु/बेहुला र बेहुली/जंकु गरेका व्यक्तिलाई मात्र खुवाइने चौरासी परिकारको थाय्भु अन्य भोजजस्तै विभिन्न परिकार राखी सकेपछि राख्ने नभई एकैपटक सबै परिकारहरू पस्किने गरिन्छ । विशेष गरी सामाजिक, सांस्कृतिक अवसरमा आयोजना गरिने थाय्भुमा राखिने परिकारहरू समुदाय, स्थान विशेषका कारण फरक-फरक रहेको पाइन्छ । कतिपय परिकारहरू लोप भइसकेको वा विज्ञको अभावमा आफूखुसी परिकारहरू राख्ने गरेको पाइन्छ (हेर्नुहोस् थाय्भु) ।

२.६.२ प्रयोजनको आधारमा

नेवार समाजले जीवित व्यक्तिका लागि मात्र भोजलाई सीमित गरेको पाइन्न । धार्मिक, सांस्कृतिक लगायत विभिन्न अनुष्ठानहरूका क्रममा भोजको प्रबन्ध गर्ने गर्छन् । जुन निम्न छन्-

क) देवदेवीप्रति समर्पित,
ख) पितृप्रति समर्पित,
ग) प्रकृतिको सुरक्षार्थ,
घ) मानिसको भरणपोषण ।

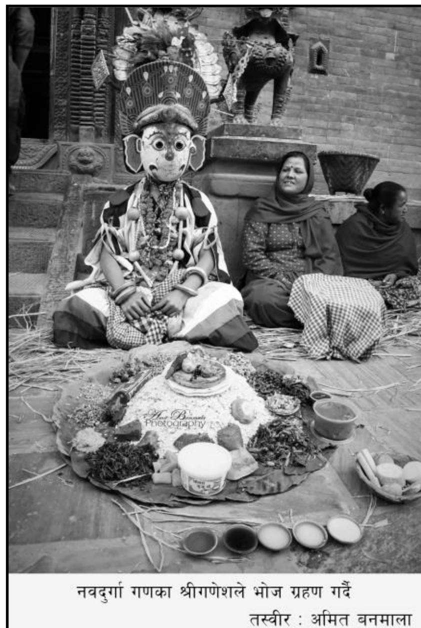
देवदेवीका लागि

धार्मिक रूपमा विविधता रहेको नेवार समुदायले देवदेवीलाई नचढाइ कुनै पनि खाद्यपदार्थ उपभोग गर्दैनन् । शिशु जन्मिएपछि पहिलो पटक द्यःब्वको रूपमा आगम देवतालाई भोज चढाउने गरिन्छ । आगंब्वमा च्युरा, त्यसमाथि उसिनेर साँधेको छ्वय्ला[10] एक टुक्रा, केराउको कःसुवः, भुटेको कालो भटमास, ससाना टुक्रा गरी बनाइएको अदुवा, कःसुकाला, बोडी, तोरीको साग, केराउको अचार (कंघासा), धौघासा, काल्ला र इदाइ राखिन्छ । यसबाहेक हरेक

---

10 बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले देल्ला भन्ने गरिन्छ ।

संस्कारजन्य कार्यमा भोज तयार हुने बित्तिकै केही भाग अलग छुट्याई आगम देवतालाई समर्पण गर्ने गरिन्छ । कतिपयले आगंब्व नराखे पनि द्यःब्व भनी तयार भएको सम्पूर्ण परिकारसहितको भोज छुट्याउने गरिन्छ । नेवार समाजमा श्राद्धमा पनि द्यःब्व राख्ने गरिन्छ । श्राद्ध सकिएपछि पिण्ड सेलाउने क्रममा खुसिब्व भनी नदी देवताको नाममा र द्यःब्व भनी देवताको नाममा अलग-अलग लप्ते (लपेस)मा तयार भएका मासु लगायतका परिकार, जाँड, रक्सी, दही, फलफूल र च्युरासहितको भोज व्यवस्था गर्ने गर्छन् । यसरी व्यवस्था गरेको भोज श्राद्ध गर्ने व्यक्तिले तामाको कोलामा पिण्ड राखी त्यसमाथि अलग-अलग व्यवस्था गरिएको भोज राखी खोला किनारमा बिसाउने गरिन्छ । पिण्ड मात्र खोलामा बगाउने गरिन्छ । आगंब्वपछि नेवार समाजले अजिमाब्वलाई विशेष स्थान दिँदै आएको पाइन्छ । शिशु जन्मिएपछि मचाबूब्यंके (शुद्धीकरण)मा आगम देवतालाई भोज चढाइसकेपछि छ्वास अजिमालाई पनि सोही प्रकृतिको भोज चढाउने गरिन्छ । त्यसैगरी अन्नप्राशन/पश्ता भोजको थाय्भु वा कलः वाय्माःगु भोज वा गुठी भोजमा सहभागी मुख्य व्यक्तित्वहरूको लप्ते (लपेस) लगायतका जुठो सङ्कलन गरी कलःगाः (जुठो विसर्जन गर्ने थलो)मा विसर्जन गर्न लाने गरिन्छ । यसरी विसर्जन गर्न लगिँदा एक भाग भोज पनि कलःगाःमा चढाइन्छ । बौद्ध धर्मावलम्बीहरूबीच पुरुषले कलः वाः वनेगु गरिन्छ [11]। हिन्दू धर्मावलम्बीहरूबीच घरकी मुली महिला वा महिलाले गर्ने गरिन्छ । कलःगाःलाई कतिपयले छ्वासको रूपमा लिन थालेका छन् । कलःगाःलाई भिं-छ्वास (शुभ छ्वास)



नवदुर्गा गणका श्रीगणेशले भोज ग्रहण गर्दै
तस्वीर : अमित बनमाला

[11] चुन्दा वज्राचार्य (७०), संस्कृतिविद्, धुम्बाराही, काठमाडौं । २०८० असार ८ गते आजउरा प्रतिष्ठानको कार्यकक्षमा भएको कुराकानी ।

र मृत्युसंस्कारमा प्रयोग हुने छ्वासलाई मभिं-छ्वास (अशुभ छ्वास) भनी व्याख्या गर्ने गरेको पाइएको छ । वज्राचार्य पुरोहित राख्नेहरूले ठूला-ठूला पूजा वा गुठीमा पिखालखुका देवताका लागि भनी घनचक्रब्व चढाउने गरिन्छ । यो भोजमा भोजका लागि तयार सम्पूर्ण परिकारहरू सालको लप्ते (लपेस)मा राखी पिखालखु (दैलो)मा राख्न लाने गरिन्छ ।

गुठी वा ठूला भोजहरूमा खाद्यभण्डारमा लक्ष्मीको नाममा लक्ष्मीब्व राख्ने गरिन्छ । भोजमा पाकेको सम्पूर्ण परिकार अलग छुट्याई राखिने यो भाग भोज सकिएपछि चेलीहरूले मात्र खाने गर्छन् । बाजा, नाचगानमा संलग्न हुनेहरूले नास:द्यः (नृत्यश्वर)लाई विशेष स्थान दिने गर्छन् । बाजा, नाच एवं गानासँग सम्बन्धित गुठी वा कुनै किसिमको सांस्कृतिक कार्यमा बाजा/नाच/गाना प्रस्तुत गर्नुपर्ने प्रावधान रहेको खण्डमा ती टोलीलाई भोज खुवाउँदा पहिलो भाग नास:द्यःको नाममा अर्पण गरिन्छ (पञ्च, विसं.२०५७, पृ. ९८) । नास:पुजा गुठीको भोजमा नास:द्यःको नाममा दुसमय्ब्व राख्नुपर्ने विधान छ । गुठियारहरूलाई खुवाउनुपूर्व भोजमा तयार सम्पूर्ण परिकारहरू लप्ते (लपेस)मा छुट्याइने दुसमय्ब्व भोज सकिएपछि गुठियारहरूले खाने गर्छन् । भोजको अन्तिममा खाने दुसमय्ब्वका परिकारहरू एकै स्थानमा मिसाई प्रसादको रूपमा खाने गरिन्छ ।

बारा: निकालिँदा अनिवार्य रूपमा सूर्यलाई भोज चढाउनुपर्छ । सूर्यको लागि १२ वटा सालको वा ज्य:ना लप्तेमा दही च्युरा, फलफूल, मिठाई, नुनविहीन परिकार राखी कौसीमा राखिन्छ ।

चेलीलाई देवीको रूपमा स्थान दिँदै आएका नेवारहरूले ठूला-ठूला उत्सवहरू गरिँदा अनिवार्य रूपमा चेलीलाई देवीको रूपमा पुजिने गरिन्छ । भौतिक चेलीलाई पुजिनुपर्ने भए पनि मूर्ति पूजा गर्दै आएका नेवारहरूले चेली देवीको रूपमा कुमारी पूजा गर्ने गर्छन् । कतिपयले विजयश्वरी पनि पुज्ने गर्छन् । म्त्यायद्यः भनी कुमारी पुजिदै आए पनि कतिपयले पीठलाई कुमारीको रूपमा पुज्ने गर्छन् । विशेष गरी अन्नप्राशन (जंकु), बारा निकाल्दा, जंकुमा अनिवार्य रूपमा कुमारी वा पीठ पुजिन्छ । कुमारी जाने भनी कुमारीसमक्ष सालको पातमाथि तीनवटा ज्य:ना लप्ते राखी त्यसमा दुई माना च्युरा, पाँच टुक्रा छ्वय्ला, मासको वः, गेडागुडी, कालो भटमास, अदुवा, साग, हाकुघासा, अदुवाको खय्पि, पालुला, फर्सीको खय्पि, क:सुकाला, पंगुलु, धौघासा, लाग्वः, लापी, बोडी, भ्कुकु, कलेजो, खाग्वः, माछा, हाँसको अण्डा, मसला, पान, रातो पुरि, जाँड, रक्सी र रातो जाँड र धौपति राख्ने गरिन्छ (तुलाधर, नेसं.११३१, पृ.३९) । यसरी राखिने भोजलाई कुमारीब्व भनिन्छ ।

भोजहरूमा सबैभन्दा ठूलो परिमाणको भोज राहु भोज रहेको छ । बिरामी परेका घरका सदस्यहरूको जतिसुकै उपचार गरे पनि विसेक नभएपछि अन्तिममा राहु भोज गर्ने गरिन्छ (वज्राचार्य, नेसं.१११०, पृ.९) । द्यःला जातिका व्यक्तिलाई नाङ्लो वा नाङ्लोभन्दा ठूलो आकारमा बुनेको सालको पातको लप्ते (लपेस)मा एक पाथी भन्दा बढी च्युरा, एउटा राँगाको हरेक अंगको मासु, सिंगो दहीको कटारा, संभव भएसम्मका गेडागुडी र सागहरू, फलफूल र मिठाईका साथै ह्याउँथ्वं, थ्वं र रक्सीको महाभोज खुवाउने गरिन्छ । उक्त समयमा राहु भोज खाने व्यक्तिले आयोजकलाई जथानाम गाली गर्ने गरिन्छ । जति अपशब्द प्रयोग गऱ्यो, त्यति बिरामी निको हुन्छ भन्ने मान्यता छ । यसरी भोज गरिँदा भोज खाने व्यक्तिले खाएसम्म खाना थप्नुपर्ने वा पिएसम्म जाँड, रक्सी पिलाउनुपर्ने भन्ने छ । साथै, राहु भोज खाने व्यक्तिलाई दक्षिणा पनि दिने चलन छ । भक्तपुरमा प्रत्येक वर्षको दुईपटक राहु भोज खुवाउने गरिन्छ । भक्तपुर टौमढिटोलमा भैरव बिरामी परेको भन्दै असार र पुस महिनामा चारजना द्यःला नाइकेहरूलाई उक्त भोज खुवाइन्छ । राहु भोज खुवाउँदा हेर्न आउने जोकोहीलाई जथानाम गाली गर्ने अपशब्द बोल्ने प्रचलन रही आएको छ ।


राहुभोज ग्रहण गर्दै द्यःला नाइकेहरु

पितृका लागि

नेवार समाजमा मृतकको आत्माले शान्ति वा मोक्ष पाउन भनी विशेष सतर्कतापूर्वक पूजा एवं उत्सव गर्ने गर्छन् । दैनिक रूपमा तयार हुने खानासमेत पितृलाई चढाउनुपर्छ भनी बौ दिएर खाने नेवारहरूले संस्कार, उत्सव वा अनुष्ठानको क्रममा तयार गरिने भोजहरूमा पितृका लागि बिटुलो नहुने गरी भोजको व्यवस्था गर्ने गर्छन् । पितृलाई छ्यापी, लसुन, कुखुराको मासु वा अण्डाजस्ता खाद्यसामग्री नमिसिएको परिकारसँगै च्युरा वा भात

सालको लप्ते (लपेस) वा अन्य कुनै भाँडामा राखेर अरु जोकोहीले नछुने स्थानमा राखिन्छ । यसरी राखिएको भोजलाई सिकिब्व भनिन्छ । उक्त सिकिब्व भोज सकिएको भोलिपल्ट सखारै त्वाजं (कुस्ले)लाई दिइन्छ । कुस्लेलाई सिकिब्व दिँदा थप भोजको समेत व्यवस्था गर्ने प्रचलन छ । हाल त्वाजंले भोज सङ्कलन गर्न छोडेपछि उक्त ब्व पिखालखु (दैलो)मा राख्न लाने गरिन्छ । श्राद्धमा पनि तयार परिकारहरू अलग छुट्याई सिकिब्व राख्ने गरिन्छ । काठमाडौँको ज्यापु, शाक्य, वज्राचार्यहरूले पिण्डसँगै पितृको लागि चढाइने भोजलाई गोलाय्ब्व भनेर चिनिन्छ । गोलाय्ब्वमा भोजका अन्य परिकारसँगै जाँडको कटबाट बनाइने बुल्ला पनि राख्ने गरिन्छ । कतिपयले पिण्ड सेलाउने क्रममा कोलामा राखेको पिण्डमाथि द्यःब्व, खुसिब्वसँगै सिकिब्व पनि राखेर सालको पातले छोपी नदीमा लाने गरिन्छ । यसरी लगिने सिकिब्व नदी किनारमा राख्ने गरिन्छ । पितृको गति नपरेपछि भूतप्रेत हुन्छ भन्ने मान्यता रहेको यो समाजमा नदेखिने वायु वा भूतप्रेतका लागि च्वकाबजि मन्साउने गरिन्छ । विशेष गरी मृत्युसंस्कारमा अन्त्येष्टिपछि फर्केकाहरूलाई घरमा प्रवेश दिनुअघि च्वकाबजिले मन्साउने गरिन्छ । यसबाहेक खेतीकिसानी गर्नेहरूले सिथिनखःका दिन खेतको काममा सहयोग पुगोस् भनी धान र चामल मिसिएको भात पकाइ जाँडको कत, करवीर फूल, लसुन, रगत मिसाई आन्द्राको मालाले सजाएर बौ ह्वलेगु अर्थात् भातलगायतको सामग्री छर्ने गर्छन् । सेतो मत्स्येन्द्रनाथको दश कर्मका समयमा वा विहारहरूमा महाबू गरिँदा वा राज्यको तर्फबाट अनुष्ठानको क्रममा भूतप्रेतहरूलाई शान्त राख्न दोबाटो, छ्वास लगायतका स्थानमा बौ ह्वलेगु गरिन्छ ।

पर्यावरणका लागि

आदिवासी जनजातिहरू आफू मात्र बाँच्ने सिद्धान्तलाई अस्वीकार गर्छन् । आफ्नो अस्तित्वमा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षरूपमा रहेका जीवित प्राणी, प्रकृति, भूमि आदिको भूमिका हुन्छ भन्ने धारणा छ । त्यसैले नेवारहरूले गरिने भोज आकारविहीन देवता[12], पितृ र मानिसबीच मात्र सीमित राखेको पाइन्न ।

12 मूल रुपमा नेवारहरूले निराकार स्वरुपको देवता पुज्ने गर्छन् । कूलदेवता, आगम देवता, पीठ आदि ढुंगे किलोको रूपमा रहेको छ । त्यसैगरी रुखको टोड्का (वास्याःद्यः), खोलानाला, रुखबुट्यान, चट्टान, खाल्डो पुज्ने गर्छन् । निराकार स्वरुपमा देवीदेवतालाई हिन्दू धर्ममा विकास भएको मूर्तिविज्ञान र कलाकारिताले प्रभाव पर्न थालेपछि ती निराकार स्वरुपका देवीदेवताको नयाँ

प्रकृतिको सुरक्षा गर्न सकिएको खण्डमा मानिस सुरक्षित हुन्छ भनी वन, जङ्गल, चौर, नदीनाला, पशुपन्छी आदिका नाममा पनि भोजको प्रबन्ध गर्ने गर्छन् । देवालीको क्रममा चौरमा बसी भोज वा समय खानुपूर्व चौरको नाममा ख्यःब्व भनी एक भाग भोजको अलग्ग राख्ने गरिन्छ । अन्य भोजहरूमा क्वःब्व (कागको भाग), खिचाब्व (कुकुरको भाग) व्यवस्था गर्ने गरिन्छ । यसरी व्यवस्था गरिने भोजमा सम्पूर्ण परिकारको व्यवस्था हुनुपर्छ भन्ने छैन । श्राद्धमा पिण्ड सेलाउने क्रममा नदीको नाममा खुसिब्व अर्थात् नदीको भाग भोज पनि सेलाइन्छ । तामाको कोलामा पिण्ड राखेपछि नदीको भाग भोज राखी लप्ते (लपेस)ले छोपी खोलाको किनारमा राखी दिने गरिन्छ ।

मानिसका लागि

चाडपर्व, जात्रा उत्सव, संस्कारजन्य कार्य र सांगठनिक सुदृढीकरण आदिमा नेवारहरूले भोजको आयोजना गर्ने गर्छन् । यसरी आयोजना गरिने भोज तीन चरण रहेको पाइन्छ ।

छ्वय्लाबु

ठूला भोज, संस्कारगत कार्य, चाडपर्व, जात्राको अघिल्लो दिन मनाइने भोजलाई छ्वय्लाबु भनिन्छ । कतिपयले यसलाई नीसि गर्ने भनी नापितले नङ काटी दिइसकेपछि नुहाइधुवाइ गरिन्छ । यस दिन बिहानको खाना खाइसकेपछि खाना पकाइएको सम्पूर्ण भाँडा सफा गरी घर लिपपोट गरिन्छ । साँझका परालमा पोलेको राँगाको मासु साँधेर बनाइएको छ्वय्ला, आलु, अचार, लसुन, अदुवा, भटमास, जाँड वा रक्सीसहित च्युरा भोज खाने गरिन्छ (Lowdin, A.D. 1998, p.27) । छ्वय्लाबु गरिसकेपछि भात पकाउने गरिन्न । स्थानीय रूपमा छ्वयला पकाइ खाने भोज भएकोले छ्वय्लाबु भन्ने गरिन्छ । भाषावैज्ञानिक रूपमा भोजको महाप्राण भुमा परिणत भई अल्पप्राण बु भएको देखिन्छ । यसरी छ्वय्लालाई प्रधानता दिई आयोजना गरिने यस भोजको व्युत्पत्तिलाई ध्यान दिने क्रममा यो चरण भोजको प्रारम्भको रूपमा देखिन्छ । नेवार समाजमा कुनै किसिमको कार्य प्रारम्भ गर्नुलाई छुइगु भनिन्छ । ज्या छुइगु अर्थात् काम प्रारम्भ गर्ने, खँ छुइगु अर्थात् कुरा थालनी गर्ने, गजू छुइगु अर्थात् गजुर राख्न प्रारम्भ गर्ने, भ्वः छुइगु अर्थात् लहरै बस्ने । यसरी छुइगु शब्द प्रारम्भसँग सम्बन्धित भएकोले छ्वय्लाबु भोजको प्रारम्भको रूपमा रहेको देखिन्छ ।

नामकरणका साथै मानव, अर्द्धमानव वा काल्पनिक जीवका मूर्तिहरूका विकास भएको देखिन्छ ।



मूभ्वय्

भोजको मुख्य दिन अर्थात् मुख्य भोज । घरपरिवार, पाहुना, आफन्त आदिलाई निमन्त्रणा दिई विभिन्न परिकारसहितको भोजलाई जनाउँछ । यस दिन सम्बन्धित भोजको आयोजककोमा भात पकाउने गरिन्न । कथंकदाचित खाना पकाउनुपर्ने अवस्थामा हाजा (जाँड बनाउन चामल बफाएर पकाइने भात) मात्र खाने गरिन्छ । नेवार समाजमा भातलाई जुठो मानिन्छ । भोजका दिन परिवार बाहिरहरूको पनि उपस्थिति रहने र छुने संभावनालाई ध्यानमा राखेर अशुद्ध हुन नदिन कतिपयले बिहानको खानाको रूपमा भात पकाए पनि त्यसमा सांकेतिक रूपमा घिउ, दूध, चिनी राख्ने गरिन्छ । यसरी भातमा घिउ, दूध र चिनी राखेपछि खीर भइसकेपछि जो कसैले छोएमा जुठो वा अशुद्ध हुन्न भन्ने धारणा छ । मूभोज साँझ वा बेलुकी आयोजना गर्ने गरिन्छ । मूभ्वय्मा मुख्य लप्ते (लपेस) १६ वटा सालको पात गाँसेर बनाइन्छ । घोप्टो पारिएको एउटा पातमाथि बीचमा दुई वा तीन वटा र चारैतिर ८ त्यसपछि १३ वा १६ वटा पात गाँसेर बनाइएको लप्ते (लपेस)मा च्युरा र न्यूनतम ८ परिकारको भोजको आयोजना गर्ने गरिन्छ (हेर्नुहोस् दर्शन) । आमन्त्रितहरूका लागि भने बीचमा दुई वटा र चारैतिर पाँच वटा पात गाँसेर लप्ते (लपेस) बनाइन्छ ।

मू भ्वय् विशेष गरी अन्नप्राशन, चेलीलाई बाराः राख्दा (सूर्यदर्शन - प्रचलित भाषामा गुफा राख्ने), बालकलाई चुडाकर्म र व्रतबन्ध (शाक्य/वज्राचार्य जातिलाई बरेछुइगु, ज्यापु जातिकालाई वःलाः तय्गु), विवाह, ज्याजंकु (भीमरथारोहण- प्रचलित भाषामा बुढोपास्नी)मा भोज खुवाइन्छ । हिन्दू

धर्मावलम्बी र ललितपुरमा तीन/चार चरण गरी घोषित रूपमा भोजका परिकार राख्ने नगरिए पनि काठमाडौँका बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले जस्तै क्रमैसँग भोजका परिकारहरू पस्किने गर्छन् । भोजमा च्युरा, केराउ, सिमी, मासु, आलु तामा वा मुलाको चाना, गुराँस, फर्सी, बोडी, तोरीको साग, भुटन, दही र सिसाबुसाका साथै रक्सी र जाँडलाई स्थान दिने गरिन्छ । बरेछुइगु वा कय्तापूजा, जंकु र अन्नप्राशनमा शाक्य/वज्राचार्य/ तुलाधरहरू समुदायले हँय्ला (हाँसको मासु मिसाइएको वा अदुवाको मात्रा बढी भएको राँगाको मासु) राख्ने गरिन्छ । हिन्दू समुदायले बोकाको मासुलाई स्थान दिएको पाइन्छ समुदायले हँय्ला (हाँसको मासु मिसाइएको वा अदुवाको मात्रा बढी भएको राँगाको मासु) राख्ने गरिन्छ । हिन्दू समुदायले बोकाको मासुलाई स्थान दिएको पाइन्छ । बाराः राख्दा हँय्ला वा बोकाको मासु राख्ने गरिन्न । विगतमा बाराः राखेको भोज पुरुषहरू नजाने भएकोले यस भोजलाई मिसाभ्वय् (महिलाको भोज) भन्ने गरिन्थ्यो ।

सीकाभु

भोजको सबैभन्दा अन्तिममा आयोजना गरिने भोज । आमन्त्रित व्यक्तित्वहरू भोज खाएर फर्किसकेपछि यो भोजको आयोजना गर्ने गरिन्छ । परिवारजनमा मात्र सीमित हुने गरी सीकाभुको आयोजना गरिन्छ । परिवारजन मात्र बसी अन्यले खाएजस्तै गरी च्युरा, केराउ, सिमी, मासु, आलु तामा वा मुलाको चाना, गुराँस, फर्सी, बोडी, तोरीको साग, भुटन, दही र सिसाबुसा, रक्सी र जाँडसहितको भोज खाइसकेपछि भोज वा धार्मिक/सांस्कृतिक गतिविधिका लागि दिइएको भाले पशु बलिको शिरको अंग प्रत्यङ्ग बाँडी सीकाभु गरिन्छ । जेष्ठता क्रमअनुसार आठ जनालाई दिइएको पशु बलिको टाउकोलाई आठ भागमा (आँखा दुई, कान दुई, च्यापु दुई, नाक एक, जिब्रो एक) विभाजन गरी वितरण गर्ने गरिन्छ । परिवारभित्र आठभन्दा बढी पुरुष सदस्य भएको खण्डमा अन्यलाई भोजमा रहेको मासु एक-एक टुक्रा वितरण गर्ने गरिन्छ । सीकाभूमा बलि दिइएको पशुको शिरको अंगका साथै एक टुक्रा मासु र एक पाला रक्सी अनिवार्य रूपमा दिने गरिन्छ । सीकाभुमा सबैलाई बलि दिइएको पशुको शिरको अंग प्रत्यङ्ग बाँडेपछि जेष्ठ व्यक्तिले सी वितरण गर्ने नकिं (जेष्ठ महिला) लाई खान्छु है भनी अनुमति लिई जुठो हालेपछि मात्र अन्यले पनि खाने गरिन्छ । यसरी भोज खाइसकेपछि अन्तिममा दाँत कोट्याउन सिन्कासमेत दिने गरिन्छ । सिन्का बाँडेपछि घरकी महिलाले लहरै बसेकाहरूबीच पुछारदेखि पित्तलको बातामा लप्ते (लपेस) सङ्कलन गर्दै भोज खानेहरूलाई हात धुन लगाउँछ । अन्तिममा जेष्ठ पुरुषलाई हात धुन

लगाएपछि उक्त जुठो पात र पानी घरदेखि टाढा दोबाटोमा रहेको कल:गा:मा लगी कल:गा:का देवता कापालिक शंकरलाई पूजा गरी विसर्जन गरिन्छ । कतिपयले शीर+का (लिएको) भोजबाट सीकाभु बनेको भन्ने गरिएता पनि सीकाभुपछि आमन्त्रित कसैलाई पनि भोज नखुवाउने वा सबैभन्दा अन्तिममा भोज गरिने भएकोले यो भोज अन्तिम भोजको रूपमा देखिन्छ ।

वीरभोजन

शाक्तमतको दीक्षा लिएका तान्त्रिक नेवारहरूले सबैभन्दा ठूलो पूजाको रूपमा थापूजालाई लिइन्छ । कूल परम्पराअनुसार आगं (आगमदेवी)मा थापूजा गर्ने गरिन्छ । त्यसैगरी काठमाडौं उपत्यका तीनै शहरमा रहेको तलेजु मन्दिर वा तान्त्रिक देवीदेवताको मन्दिरमा पनि पर्व विशेषमा थापूजा गर्ने गरिन्छ । शाब्दिक रूपमा स्थापना पूजाबाट थापूजा बन्न पुगेको यस पूजामा अनिवार्य रूपमा थाय्भुको व्यवस्था गर्ने गरिन्छ । एउटै कूलभित्रका तान्त्रिक दीक्षा लिएकाहरूबीच मात्र वा तलेजु वा मठमन्दिरमा गरिने थापूजामा सहभागी गर्न मिल्ने दीक्षितहरूलाई सहभागी गराइने यस पूजामा प्रबन्ध गरिने वीर भोजनमा प्रत्येक परिकार चार/चारको सङ्ख्यामा राखी १०८ परिकारले सजाउने गरिन्छ । काँसको थालमा चार चरण गरी सजाइने थापूजा भोज (वीर भोजन)मा मध्य भागमा आल: (भात) राखिन्छ । तान्त्रिक पूजा भएकोले गोप्य रूपमा गरिने थापूजासँगै यसमा राखिने परिकारको क्रम पनि गोप्य राखिन्छ । यद्यपि यस भोजमा चार प्रकारका दाल (मास, गुराँस, मुंग र रातो मास) चार प्रकारका मासु (मृग, गोही, राँगा, बोका), चार प्रकारका चरा (तित्रा, गुँखा (कालिज, हाँस र भँगेरा), भन्टा, फर्सी, कुभिण्डो, कुरिलो, मुला, साग, करेलाका चार/चार परिकार गरी कुल ३६ परिकार राख्ने गरिन्छ । त्यसैगरी बोकाको मासुबाट थप २४ परिकार (टाउकोबाट ६, तिस्य: मेरुदण्डभित्रको गिर्दो) का चार परिकार, खाग्व: (भुँडी) का चार परिकार, मुटुका चार परिकार, कलेजोको चार परिकार आदि), राँगाको ३६ परिकार, तीन प्रकारका अण्डा, माछा व:, चतांमरि, योमरि, माछा, भटमास, दही, जाँड, रक्सी, दूध राखी भोज पस्किने गर्दछ[13]। काँसको थालीमा बीच भागमा आल: राखी सकेपछि त्यसमाथि चतांमरि र त्यसको माथिल्लो भागमा हाँसको अण्डाको तीन परिकार (पाख्यँ (तारेको अण्डा), ग्व:ख्यँ, म्हासुख्यँ (पहेँलो मात्र तारेको) राखिन्छ । त्यसपछिको बाहिरी चक्रको बायाँबाट दाहिनेतर्फ ३६

13 पुण्यराम सुवाल । भक्तपुर तलेजको प्रमुख भान्छे । वि.सं. २०७९।८।५ गते सुवालज्यूको निवासमा भएको कुराकानी ।

विभिन्न तरकारीजन्य परिकार राख्ने गरिन्छ । त्यसपछिको बाहिरी चक्रमा बायाँबाट दायाँतर्फ बाँकी रहेका मासुजन्य परिकार (चार विविध चराजन्य मासु र चार विभिन्न जनावरजन्य मासु) का साथै वः (मासको बारा), माछा, भटमास राख्ने गरिन्छ । काँसको थालभन्दा बाहिर बायाँतर्फ माथिल्लो भागमा दूध, बीचमा मसला र तल्ला भागमा पात्र (जीवजन्य वा धातुको भाँडो)मा जाँड र रक्सी छुट्टाछुट्टै राख्ने गरिन्छ । दायाँतर्फ दही राखिन्छ । यसरी राखिएको वीरभोजन गर्ने तान्त्रिकहरूले दाहिने हातमा एक पसर पानी लिई काँसका थालीमा पस्किएको भोजनलाई आचमेर खाने गरिन्छ । यसरी खाइने वीरभोजनको क्रम दाहिने बुढी औंला र कान्छी औंलाबाट प्रारम्भ गरिन्छ । त्यसपछि बुढी औंला र साहिँली औंलाको माध्यमबाट भोजन गर्ने गरिन्छ । उक्त क्रमपछि बुढी औंला र माझी औंला त्यसपछि बुढी औंला र चोर औंलाको सहायताबाट भोजन ग्रहण गरिसकेपछि पछिल्लोपटक पाँचैवटा औंलाको उपयोग गरी भोजन गर्ने गरिन्छ । यसरी भोजन ग्रहण गरिसकेपछि बचेखुचेको रहलपहल कलःगाःमा लगी विर्सजन गर्ने गरिन्छ ।

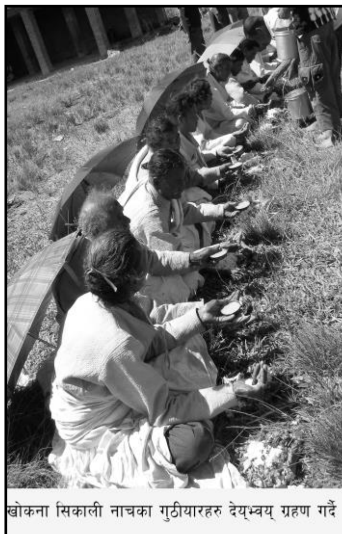
देय्भ्वय्

ललितपुरको थेचोमा १२ वर्षको एकपटक नगरभित्रका सम्पूर्ण परिवारलाई भोज खुवाउने गरिन्छ । ललितपुर थेचोबाट प्रदर्शनमा निस्किने गथुप्याखं (ब्रह्मायणी प्याखं/नवदुर्गा प्याखं)को १२औं वर्षका अवसरमा नगरभित्रका प्रत्येक घरधुरीलाई देवदेवीको नृत्य गर्ने टोलीले भोजको प्रबन्ध गर्ने गरिन्छ । गथुप्याखंमा सहयोगी भूमिका निर्वाह गरेको धन्यवादस्वरूप देवदेवी भई नृत्य गर्ने नृत्य टोलीले नागदहमा फर्किएको कमलको ठूला-ठूला पातमा भोज पस्किने गरिन्छ । भोजको क्रममा कमलको पात ओछ्याइसकेपछि देवीनाचमा कालीको भूमिका निर्वाह गर्ने व्यक्तिले दुई हात अञ्जुलीबाट दुई पटक ठूलो परिमाणमा च्युरा राखी दिने गरिन्छ । त्यसपछि वाराही हुने व्यक्तिले


थेचोमा नवदुर्गागणले देय्भ्वय् खुवाउँदै । साभार kumari online TV

स्याःबजि, भैरवले राँगाको मासु, कुमारले हिघासा पस्किने गरिन्छ । देय्भ्वय्मा ब्रह्मायणीको भूमिका निर्वाह गर्ने व्यक्तिले आन्द्राको मासु, महादेवको भूमिका निर्वाह गर्नेले दुरु खाय् (दूध राखी बनाइएको खाय्), गणेश हुनेले त्यसमाथि एक-एक टुक्रा मासु राखी दिने गरिन्छ । विष्णुदेवी हुने व्यक्तिले देय्भ्वय् खान बसेकाहरूलाई हरियो साग, महालक्ष्मी हुनेले तालाग्वः (भुँडी), सिंहिनी हुनेले कालो भटमास र अदुवा राखी दिने गरिन्छ भने व्याघ्रिनी हुनेले हाकुथ्वं (कालो जाँड) राखी दिने गरिन्छ ।


खोकनामा एकरातमा गरिने थ्वंले भरिएको क्वंचाद्यः (घ्याम्पे देवता)


खोकना सिकाली नाचका गुठीयारहरु देय्भ्वय् ग्रहण गर्दै

नगरभित्रको सबैभन्दा ठूलो भोजको रूपमा यस भोजमा देवीदेवताले पस्किदिएपछि प्रसादको रूपमा केही मात्रा सोही स्थलमा खाइसकेपछि बाँकी घरमा लगी घरपरिवारबीच प्रसादको रूपमा खाने गरिन्छ । यसरी खाइने देय्भ्वय् नगर बाहिरका अन्यलाई खुवाउनुहुन्न भन्ने मान्यता रही आएको छ । ललितपुरको खोकनामा भने आश्विन शुक्ल षष्ठी (दशैंको षष्ठी)का दिन मुखुण्डो लगाई नाच्ने देवदेवी लगायत उपस्थित सम्पूर्णमा देय्भ्वय् खुवाइन्छ । स्थानीय भाषामामा जाभू भनिने उक्त भोजमा हाजा (चामल बफाएको भात), मासु, कंघासा, गुराँस, केतु (गेडा मासको दाल), भटमास, साग, मुंग, बोडीलगायतका परिकार र एकै रातमा तयार हुने कताथ्वं (भ्यातल जाँड) सिकाली देवीगण लगायत उपस्थित सम्पूर्णमा विना भेदभाव खुवाउने गरिन्छ । उपस्थित सबैलाई खुवाइने यो भोजमा प्रयोग हुने कताथ्वं एक रातमा तयार गर्नका लागि स्थानीय सिकाली गुठीका गुठियारहरूले बछासिं नामको जडिबुटी

प्रयोग गर्ने गरेको देखिन्छ । भोज खाइसकेपछि सम्पूर्ण पाहुना एवं देवदेवीगणहरू समेत उक्त स्थल छोडेर जानुपर्छ । भोजमा रहेको रहलपहल त्यत्तिकै छोड्नुपर्ने प्रचलन रहेको छ ।

थाय्भु

विभिन्न उत्सव, पर्व, संस्कार र खुसियालीमा पारिवारिक रूपमा वा सामूहिक रूपमा खाइने भोजमा विविधता रहेको छ । अन्नप्राशनमा शिशुलाई पहिलो थाय्भु खुवाइन्छ । त्यसपछि पश्ताभ्वय् (विवाह, जंकु) इहि र बाराः र पश्नाभ्वय् (बेहुली अन्माउने) मा थाय्भु खुवाइन्छ । थाय्भुलाई भोजमध्ये सबैभन्दा विशिष्ट एवं ठूलो मानिन्छ । अत्यन्त शुद्धि गरी घरका थकाली नकिं (जेष्ठ महिला)ले सत्व, रज र तमयुक्त त्रिखुट्टीमाथि काँसको थाली राखेर थाय्भु तयार गरिन्छ । अन्नप्राशनमा काँसको थालीमा ज्यःनालप्ते (एक प्रकारको पात)मा न्यूनतम नौ प्रकारको अन्न -धान (चामलको भात), मास, मुंग, गहत, चना, गहुँ, जौ, केराउ, प्रियंगु राख्ने गरिन्छ । कतिपयले तीन प्रकारका मास (रातो, कालो, पःमाय् (गुँरास), तीन प्रकारका केराउ आदि राखी २८ पनि बनाउने गरिन्छ । थाय्भुमा पाँच प्रकारको तरकारी- रायो, तोरी, चम्सुर पालुङ, मेथी, छ प्रकारको मासु परिकार- लावः (गुच्चा आकारको किम्मा), लापी (पेडा आकारको किम्मा, तकुला (आधा पाउ बराबर तौलको मासु), चिकुला (सानो मासु), भुटन, कलेजो र थप रूपमा चुंला (किम्मा) राखीदिने गरिन्छ । त्यसैगरी खय्पि (चौ), लाम्चा लाम्चा गरी काटिएको फर्सीको चय्पि (सांरा), मसिना चार-चार कुना गरी काटिएको फर्सी चकु,



वेहुली थाय्भु खाँदै । तस्वीरः रेखा शाक्य

केराउको कम्घासा[14], धौपतु, घिउ, सख्खर पाँच प्रकारका मिठाईमा पञ्चपक्वान मिठाई (हेर्नुहोस् दर्शन अन्तर्गत पञ्चमकार), सगुन (उसिनेर तारेको अण्डा)[15], छ्वयूला, माछा, बारा तीन प्रकारको मादक पदार्थ- ह्याउँथ्वं, अजिथ्वं र रक्सी, दही, सख्खरसहित हुनुपर्छ । यसबाहेक स्थानीय रूपमा उत्पादित खाद्यसामग्री[16] थप रूपमा राख्ने प्रचलन छ । थाय्भुमा राखिने मासुहरू पसिनाबाट उत्पत्ति भएको जीव, अण्डाबाट उत्पत्ति भएको जीव (कालिज/हाँस), कुहिएर उत्पत्ति भएको जीव[17], योनीबाट जन्म भएको जीव (बोका, राँगा आदि), पानीबाट जन्मिएको जीव (माछा)को हुनुपर्छ भन्ने छ । थाय्भुमा कालिजको टाउको राख्ने गरिन्छ । यसरी राखिने थाय्भुमा अण्डा सगुन बायाँतर्फ (घडीको सुईअनुसार ९ बजे) र रक्सी, जाँड र ह्याउँथ्वं दायाँतर्फ हुनुपर्छ भन्ने छ । नेवार समाजले सगुन लिँदा अण्डा, माछा, मासु र वः बायाँ हातमा र रक्सी दायाँ हातमा राख्ने गरिन्छ । भोजको अन्तिममा दुरुजा मुरुजा खावा, सबुंफ्वया, सुपालुति, चाकुमाकु राख्ने गरिन्छ । हाल यो प्रचलन पूर्ण रूपमा लोप भइसकेको छ । दुरुजा मुरुजामा दूधको थोपा, खुवा बनी नसकेको दूध, भिजाइएको स्याबजिको झोल, सुठोको रस राख्ने गरिन्छ । यसरी राखेपछि भोजले पूर्णता पाउँछ भन्ने छ (हेर्नुहोस् क्रमवद्धता) । बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले अन्नप्राशनमा दुई मानाको भात राखी मासको दाल, कालिज वा हाँसको टाउको, माछा, मासु, अण्डा, मासको बारा, लाग्वः (मिटबल), लापी (किम्माको बारा), साग राख्ने गरिन्छ । साथै धौघासा, अँय्था मरि (एक प्रकारको लाखामरी), भुटन झुकु (ठूलो आन्द्रा), कलेजो, खाग्वः (भुँडी), पालुखय्पि, फर्सी खय्पि, पंगुलु, हाकुघासा, माय्विलिसिया (भुटेको मास), मुस्याविलिसिया (भुटेको भटमास), कालो भटमास, सानो केराउ, घिउ, मह, सेतो पुरी, पिँडालु, पञ्चपक्वान रोटी राखिन्छ (तुलाधर, नेसं. ११३१, पृ. ४०) । पाँच प्रकारका मद्य अर्थात् थ्वं (सेतो जाँड), ह्याउँथ्वं (रातो जाँड), रक्सी, दूध

---

14 थाय्भुमा राखिने परिकार स्थानअनुसार फरक-फरक रहेको पाइन्छ ।

15 किसान समुदायले अण्डा तार्ने क्रममा बेसार हालिन्छ । शाक्य वज्राचार्यहरूले अण्डा तार्ने गरिन्न ।

16 पितृलाई नचल्ने सिमी, प्याज, छ्यापी, भन्टा, कुखुराको मासु लगायतका सामग्रीहरू निषेध गरिएको छ । कतिपय समुदायमा कुखुराको मासु प्रचलनमा रहेको पाइन्छ ।

17 प्रतिकात्मक रूपमा कर्कलोको डाँठको अचार ।

र दहीसमेत राखिने थाय्भुमा ८४ परिकार राख्ने परम्परा रहेको र कतिपय जातीय कारण फरक-फरक रहेको छ । थाय्भुमा प्रयोग हुने परिकारहरू देवदेवीको प्रतिनिधित्व गरेको पाइन्छ (हेर्नुहोस् दर्शन) । अन्नप्राशनको समयमा खुवाइने पञ्चतत्वले प्रेरित (श्रेष्ठ, नेसं. ११२९, पृ. १३) गरी तयार गरिने थाय्भुमा जिउँदो हाँसको थुतुनोले शिशुको मुख खोल्ने शास्त्रीय विधान रहे पनि हाल आएर बलि दिइएको/काटिएको हाँसको टाउको प्रयोग हुन थालेको छ[18]। अन्नप्राशन बाहेकका अन्य संस्कारजन्य कार्यमा खुवाइने थाय्भुमा भने भातको स्थानमा च्युरा प्रयोग गरिन्छ । यसरी खुवाइने थाय्भुमा परिकारहरू बचेखुचेमा पनि सम्बन्धित व्यक्तिबाहेक अरुले खानुहुन्न भन्ने छ । अन्नप्राशनमा भने भात खुवाइ गर्ने शिशुबाहेक उनका आमाले खाने गरिन्छ । बाँकी भएको कलःगाःमा विसर्जन गर्न लाने पद्धति छ ।

थिमीमा ज्याजंकु सकिएकाहरूलाई बोकेर भए पनि भोजस्थलमा सहभागी गराउने गर्छ । भोजमा सहभागी टोल छिमेकका वृद्धहरूलाई कौसी वा बुइगलमा राखी भोज खुवाइन्छ । अरुले हेर्न नहुने उक्त भोजमा वृद्धहरूलाई कचिला प्रसाद खुवाइन्छ । ती वृद्धहरूलाई च्युरा, स्याःबजि, कालो भटमास, छ्वय्ला, मासको बारा, फर्सी, अदुवाको कँघासा, खय्पि, चय्पि, तुइजु, गोलमा, चार थोप्ला पंला, तःखा आदि राखिन्छ (श्रेष्ठ, विसं. २०७२, पृ.४४) ।

---

18 *हंशासनं सदातस्मै हंशरुपं यदा भवेत् ।*
अग्निं ददातु मेवालम् हंशराज नमस्तुते । (मृगेन्द्रराज सुवेदी (६८) ख्वप तलेजुका पुजारीसँग सुरक्षित हस्तलिखित ग्रन्थ)

पाःब्व

सामूहिकता र सहकार्यमा विश्वास गर्ने नेवारहरू गुठी व्यवस्थालाई विशेष स्थान दिएको पाइन्छ । लिच्छविकालदेखि धार्मिक, सामाजिक क्रियाकलाप सम्पादन गर्नका लागि व्यवस्था भएको गुठी व्यवस्थालाई नेवारहरूले हालसम्म पनि निरन्तरता दिइरहेको छ । विशेष गरी अन्त्येष्टि संस्कार, धार्मिक र सामाजिक गतिविधि र आर्थिक क्रियाकलापको क्षेत्रमा नेवारहरूबीच गुठी अत्यन्त लोकप्रिय रहेको छ । यसरी निरन्तरता पाइरहेको गुठी पालैसँग सञ्चालनका लागि वार्षिक रूपमा सामूहिक भेला हुने गर्छन् । सामूहिक भेलामा गुठीमा आवश्यक सुधार एवं प्रगतिको प्रतिवेदन राख्ने कार्य गर्नुका साथै भोज खाने गरिन्छ । गुठीका सम्पूर्ण सदस्यहरूबीच समानताका सिद्धान्तअनुसार एकै थलोमा बसी गरिने भोजपछि आगामी सालको आयोजकलाई विशेष भोजको व्यवस्था गर्ने गरिन्छ । आगामी आयोजकलाई व्यवस्था हुने विशेष भोज २५-३० वटा भन्दा बढी सालको पात गाँसेर बनाइने लप्ते (लपेस)मा भोजको व्यवस्था गर्ने गरिन्छ । यसरी व्यवस्था हुने भोजमा चतांमरिको माथि समय्बजि (च्युरा, भटमास, अदुवा, छ्वय्ला, लसुन) राखी त्यसमाथि पुनः चतांमरिले छोपिन्छ । अन्य परिकारमा जिराको धुलो हालिएको चतांमरि र चाकु राखिएको चतांमरि पनि बनाइन्छ । चतांमरिमाथि राखिने च्युरा एक पाथीसम्म हुने गरेको छ । पाःब्वःमा च्युरालाई सुहाउने गरी बारा, खय्पि, चय्पि[19], चिम्हुकं[20], स्वकं, गुन्चा, पःमाय्, माय्विलि, स्वाविलि, कंघासा, तोरीको साग, फर्सी, कचिला, जँला, छ्वय्ला, लावः, लापि, ग्वः (भुँडी), झुकु (ठूलो आन्द्रा), एक पाथी अट्ने



गुठी भोजको लागि तयार गरिएको भोज
तस्वीर : सोभियत रत्न तुलाधर

---

19 नाममा फरक रहेकोले परिशिष्टमा पारिभाषिक शब्द राखिएको छ ।

20 भक्तपुरमा चिम्हुकं (च्याउ)लाई अशुद्ध परिकारको रूपमा राखेको पाइन्छ ।

भ्यगः (भिंगुट)मा तःखा, तीन माना अट्ने भ्यगः (भिंगुट)मा सन्याखुना, बोकाको मासु, विभिन्न मिठाई, फलफूल, जाँड र रक्सी राख्ने गरिन्छ । हालका दिनमा भोजमा निश्चित खाद्यसामग्री राख्नुपर्छ भन्ने मान्यता छोड्न थालेको छ । चतांमरिमाथि समय्बजि र त्यसमाथि पुनः चतांमरिले छोप्ने पद्धति भए पनि यो क्रम बन्द हुने क्रममा छ । साथै चन्द्र र सूर्यको प्रतिक स्वरूप जिरा र चाकु लेपिएको चतांमरि पनि लोप हुने क्रममा छ । कतिपय गुठीमा पाःब्वको आकार सानो बनाउन थालेको पाइन्छ । यद्यपि काठमाडौँको द्यःला समुदायबीच गुठियारहरूलाई गुठीको पाःब्वसँगै निश्चित सङ्ख्यामा पाःब्वजस्तै भोज राख्ने गरिन्छ । उक्त भोजको आकार ठूलो भएकोले लप्ते (लपेस)मा राख्नुको सट्टा आल्मुनियमको बातामा राखी दिने गर्छन् (जोशी, विसं.२०७१,पृ.६९) । आगामी पालोवालालाई दिइने भोजमा सबैको अगाडि राखी आयोजकले भावी आयोजकलाई पूजा गरेर उक्त पाःब्व दिइन्छ । आगामी पालोवालालाई पाःब्व हस्तान्तरण गरेपछि दियो बाली घरसम्म पुऱ्याउन जाने परम्परा छ ।



द्यःला समुदायहरु गुठीको भोजमा संलग्न हुँदै

काठमाडौँका ज्यापुहरूबीचको गुठीमा आगामी पालोवालालाई दिइने पाःब्वसँगै मचाब्व, ॐब्व पनि राख्ने गरिन्छ । पालोवालालाई दिइने ठूलो परिमाणको पाःब्वसँगै सहब्व भनी सानो परिमाणको भोज राखिन्छ । उक्त भोजसँगै सहब्वको आधा परिमाणको भोज पनि राखिन्छ । त्यसलाई ॐब्व भनिन्छ (पञ्च, विसं. २०५७, पृ. ९९) ।

भरिंब्व

आदिवासी जनजातिहरू सामूहिकतामा विश्वास गर्छन् । नेवारहरू पनि जीवनको हरेक गतिविधिमा सहकार्यमा विश्वास गर्छन् । हरेकको अस्तित्वको सम्मान गर्ने गर्छन् । आफ्नो जीवनमा सघाउ गर्ने जोकोहीलाई पुज्ने वा सम्मान गर्ने परिपाटी नेवार भोजमा पनि देख्न सकिन्छ । फलस्वरूप भोजलाई व्यवस्थित बनाउने भूमिका खेल्ने भान्छेलाई पनि नेवार समुदायले देवताको रूपमा स्थान दिने गरिन्छ । भोजमा आवश्यक सम्पूर्ण परिकार तयार भएपछि घरका मूलीले लप्ते (लपेस)मा ती परिकारहरू राखी ढुकुटीमा राख्न लाने गरिन्छ । भान्छेको नाममा राखिने यो भागको व्यवस्थापछि मात्र भोजका परिकारहरू पस्किदिने गरिन्छ ।

सुलिंब्व

भोजलाई सुदृढ बनाउने कार्य अन्न र परिकार भण्डार गरिने ढुकुटी बलियो बनाउनुपर्छ भन्ने मान्यता नेवारहरूको छ । अन्न, परिकारसँगै जाँड र रक्सीको भण्डार बलियो भएमा भोज दरिलो हुन्छ भन्ने मान्यताले भोजमा प्रयोग हुने मद्यका लागि अलग भण्डारको व्यवस्था गर्ने गर्छन् । यसरी व्यवस्था गरिने भण्डारमा जाँड रक्सी रित्तिन नदिन मद्यपदार्थ भरिएको मुख्य भाँडोलाई पूजा गरी भोजको व्यवस्था गर्ने गरिन्छ । यसरी व्यवस्था गरिएको भोजलाई सुलिंब्व भनिन्छ । नेपालभाषामा सुलिंको अर्थ जाँड रक्सी खाने स्थल भन्ने बुझिन्छ ।

गुरुब्व

ज्यापु समुदायभित्र बाजा बजाउन वा नाचगान गर्न बनाइएको नास:पूजा गुठीमा नृत्यश्वरलाई चढाइने भागसँगै थप एक भाग चढाइन्छ । आफ्ना मुख्य गुरुलाई अर्पण गरेको उक्त भागलाई गुरुब्व भनिन्छ । उपत्यकाका बौद्ध धर्मावलम्बी र ज्यापु समुदायमा वज्राचार्य पुरोहित राखी कुनै धार्मिक/सांस्कृतिक गतिविधि गर्ने क्रममा सबैभन्दा माथिल्लो भागमा तीन भाग वा पाँच भाग राख्ने गरिन्छ । यसरी राखिने तीन भागमध्ये एक भाग पुरोहितको नाममा राख्ने गरिन्छ । देवताको नाममा राखिने उक्त भाग वज्राचार्य पुरोहितलाई दिने गरिन्छ । अर्को भाग गुरुमां (पुरोहितकी पत्नी) भाग पनि छुट्याइन्छ । यसरी गुरुब्व राखी सम्मान गर्ने परिपाटी रहे पनि कौलिक हिन्दूहरूले भने गुरुका लागि अलग भोजको प्रबन्ध गर्ने गर्छन् । गुरु पुरोहितलाई बुइगल वा अन्य कोठामा लगी भोज खुवाउने गरिन्छ ।

थय्केब्व

नेवारहरू सहअस्तित्वमाथि विश्वास गर्ने समुदाय भएकोले आफू मात्र खाने पिउनेमा कुरामा सहमत छैनन् । आफ्ना छिमेकी, साथीभाइ,

नातासम्बन्धका व्यक्तिहरूलाई खुवाउने परम्परा त्यसैको विकास हो । यसरी विकास भएको परम्परा भए पनि ज्यापु समुदायको भोजमा सहभागी भएकाहरूलाई फर्किने क्रममा थप भोजको व्यवस्था गरिदिने गर्छन् । भोजमा सहभागी नभएकाहरूका लागि भोजको भाग दिएर पठाइने गरिन्छ । त्यसलाई थय्केब्व भनिन्छ । विशेष गरी ज्यापु समुदायको व्रतबन्ध, विवाह, घरधुरी छाएको भोजमा विशेष रूपमा आउनेहरूलाई भोज खाइसकेपछि पनि थय्के ब्व दिने गरिन्छ (पञ्च, विसं. २०५७, पृ. ९९) । हाल आएर यो प्रचलन बन्द भइसकेको छ । थिमी क्षेत्रमा जेष्ठ नागरिकलाई जंकु गरिँदा टोल छिमेकका जंकु सकिएकाहरूलाई समेत भोज बोलाइन्छ । कचिला मुख्य प्रसादको रूपमा वितरण गरिने भोजमा च्युरा, स्याःबजि, कालो भटमास, छ्वय्ला, मासको बारा, फर्सी, अदुवाको कँघासा, खय्पि, चय्पि, तुइजु, गोलमा, चारथोप्ला पंला, तःखा आदि राखिन्छ (श्रेष्ठ, विसं. २०७२, पृ. ५२) । वृद्धहरूले भोज खाइसकेपछि जनही एक एक भाग भोज दिई बिदाबाजी दिने चलन छ ।

त्वाजंब्व/जोगीब्व

सहकार्य, सहअस्तित्वलाई मनन गर्ने नेवारहरूको हरेक पर्व वा संस्कारजन्य भोजमा कपाली[21] लागि पनि भोजको प्रबन्ध गर्ने गरिन्छ । नेवारभित्रको एउटा समूहको रूपमा रहेका यिनीहरूले मठमन्दिरमा देवीदेवताको सुरक्षा गर्ने, पूजाआजामा बाजा बजाउने कार्य गर्ने गर्छन् । नेवार समुदायको लागि आवश्यक लत्ताकपडा सिलाउने समेत जिम्मेवारी लिने कपालीहरूले मृत्यु संस्कारको सातौँ दिनमा[22] न्हय्नुमाको पूजा गरिदिने गर्छन् । यसरी सहयोगी भूमिका खेल्ने कपालीहरूलाई भोजमा तयार भएको सम्पूर्ण खाद्य परिकार, च्युरा, जाँड र रक्सीसहितको भोजको व्यवस्था गर्ने गरिन्छ । यसरी व्यवस्था गरिएको भोज सुरक्षित रूपमा अलग राख्ने गरिन्छ । यसरी अलग राखिएको भोज भोलिपल्ट कपाली थरका व्यक्तिलाई दिइन्छ । भक्तपुरमा त्वाजं/त्वंजु (त्वाः+जं अर्थात् टोलको सदस्य) भनिने कपालीहरूलाई जोगी भनेर पनि चिनिन्छ । कापालिक मतावलम्वी कपालीहरूले तन्त्र साधना

---

21 कापालिक मतका कपालीहरूले कुश्ले वा दर्शनधारी पनि राख्ने गरिन्छ ।

22 नाथ सम्प्रदायसँग सम्बन्धित कपालीहरूले नेवार समुदायभित्र निकै ठूलो पूजाको रुपमा लिइने न्हय्नुमामा पूजा गरी मसान भैरवको साधना गर्ने गरिन्छ । कतिपय नेवारहरूको पाँचौँ दिनमा पनि न्हय्नुमा राख्ने गरिन्छ । त्यसलाई न्यानुमा भनिन्छ ।

गरेर टोल छिमेकको सुरक्षा दिइरहने भएकोले यसरी भागको व्यवस्था गर्ने प्रचलन रहेको छ ।

द्यःला ब्व

नगरको सुरक्षार्थ खोला/नदी किनारमा बसोबास गर्ने सफाइ मजदुर द्यःलाहरूलाई नगरबासीहरूले प्रबन्ध गर्ने भोजलाई द्यःलाब्व भनिन्छ । नेवार समुदायको एक अंगको रूपमा रहेका द्यःलाहरूले आस्थाका देवता, मठमन्दिरको सुरक्षा, घरआँगन र नगर सफाइ गर्ने गरिन्छ । विगतमा बेवारिसे शव जलाउने, बाढीपहिरो र भूक्षय रोक्ने कार्यमा समर्पित द्यःलाहरूले खोलानालामा आउन सक्ने बाढी, महामारीको आदिको जानकारी दिई सुरक्षित राख्ने भूमिका गरिन्छ । यसरी सिंगो नगरको सुरक्षाको लागि भूमिका खेली दिने द्यःलाहरूको योगदान स्वरूप उनीहरूका लागि पनि भोजको व्यवस्था गर्ने गरिन्छ । द्यःलाहरूलाई हरेक पर्व, उत्सव वा संस्कारजन्य कार्यमा तयार भएका सम्पूर्ण परिकारहरू लप्ते (लपेस)मा राखी छुट्याइन्छ । जाँड, रक्सीसहितको भोजको भाग भोज सकिएको भोलिपल्ट सफाइ गर्न आउने द्यःलालाई दिने गरिन्छ ।

समयब्व /समय्बजि

भोजको प्रबन्ध अघि हल्का खाजाको रूपमा वा पूजा/अनुष्ठानमा भोजको प्रबन्ध नगर्ने समयमा खाइने खाजा समयब्व हुन् । च्युरा र स्याःबजि सँग न्यूनतम पाँच परिकारदेखि आठ परिकारयुक्त भोज समय्बजि हुन् । यसमा लसुन, अदुवा, भटमास, छ्वय्ला र जाँड वा रक्सी समावेश हुन्छ वा वः, अण्डा, तोरीको साग र बोडी थपिन्छ । विभिन्न पूजाको क्रममा भोजको आयोजना गर्ने गरे पनि भोज खानुभन्दा अघि समय्बजि खाने गरिन्छ । पूजा, पर्वमा लामो समयसम्म भोकै हुने भएकोले भोज तयार नभएको समयमा समय्बजि खुवाइन्छ । यसरी समय्बजि खुवाइने समयमा पनि विशेष सावधानी अपनाउने गर्छन् । लामो समयदेखि भोकै रहेकालाई समय्बजि खुवाउनुअघि खाय् खुवाउने गरिन्छ ।


समय् बजि
साभार : www.onlinekhabar.com



खाली पेटमा समय्बजिले गर्न सक्ने असरलाई ध्यानमा राखेर खुवाइने खाय्[23] खुवाइसकेपछि समय्बजि खुवाइन्छ । समयब्व/समयबजि लप्ते (लपेस)मा तयार नगरी टपरीमा तयार गर्ने गरिन्छ । नेवारमा समाजमा देवीदेवताको पूजामा मात्र समय्बजिलाई सीमित नगरी पितृमोक्षको लागि पनि उपयोग गर्ने गरिन्छ । इन्द्रजात्रामा अवसरमा नेवारहरूले आफ्ना पितापूर्खा एवं छिमेकका मृतकजनको मोक्षको कामना गर्दै भैरवको मुखबाट जाँड वा रक्सी बगाउने गरिन्छ । यसरी जाँड वा रक्सी बगाइसकेपछि समय्बजि न्ह्याके भनी समय्बजि अघि सार्नुपर्छ । सोही समय्बजि प्रसादस्वरूप टोल, छिमेकीहरूलाई बाँड्ने गरिन्छ । यसरी अघि सारिने समयबजिमा च्युरा, स्याबजि, छ्वय्ला, भटमास, अदुवा, लसुन, आलु, तोरीको साग, कर्कलोको डाँठको सनां (अचार) हुन्छ । कतिपय दीक्षा भएका कौलिक हिन्दू नेवारहरूले वैदिक श्राद्धपछि इन्द्रजात्राको अवसरमा जस्तै भैरवको मुखबाट जाँड वा रक्सी बगाई पितृहरूको नाममा जाँडले तर्पण गरी भैरवामृत अर्पण गरेपछि समय्बजि खाइ पितृमुक्तिको कामना गर्ने गर्छन् ।

23 दहीमा नुन, जिरा, मसला राखेर तेल मेठी झानेको लेदो ।

कौलाब्व

विभिन्न धार्मिक एवं सांस्कृतिक गतिविधिहरूमा सहयोग गर्न आएका सहयोगीहरूलाई पाहुना गर्नुलाई कौलाब्व भनिन्छ । कौलाब्वमा थोरै च्युराका साथै छ्वयला, आलु, अचार लगायतका अन्य परिकारहरू राख्ने गरिन्छ ।

च्याकूब्व

भोजमा परिकार पस्किन व्यवस्था भएका स्वयंसेवकहरूलाई सुस्ताउने क्रममा दिइने परिकारलाई च्याकूब्व भनिन्छ (पञ्च, विसं. २०५७, पृ. १००) । खुल्ला सालको पातमा वा दुना टपरीमा राँगाको टाउको उसिनेर गिदीसहित मोली बनाइने छ्वय्ला र अन्य मनलाग्दो परिकारसँगै जाँड वा रक्सी खुवाउने कार्यलाई च्याकूब्व भनिन्छ । च्याकूब्वको प्रचलन काठमाडौँमा मात्र रहेको छ ।

२.७ दर्शन

नेवार समाजले जीवनको हरेक पक्षलाई धर्म र संस्कृतिसँग जोडेर हेर्ने गर्छन् । नेवारभित्रका कौलिक हिन्दू वा बौद्ध मतालम्वीहरूले आफू र आफू बसेको भूमि, जल, वायु, अग्नि र आकाश सबै देवताद्वारा सृजित हुन् भनी दैवीय शक्तिप्रति विशेष जोड दिने गर्छन् । जीवन जिउनका लागि उपभोग गरिने खाद्यपदार्थसमेत देवताद्वारा सृजित वा देवत्व रहेको भनी सम्मान गर्ने गरिन्छ । फलस्वरूप यो समाजले जीवनमा गरिने विभिन्न सामाजिक एवं सांस्कृतिक गतिविधिहरूमा देवत्वको प्रतिनिधित्व गरी पूजापाठका साथै खाद्यवस्तुको उपयोग गर्ने गर्छन् । यसरी जीवनको हरेक पक्षमा दैवीय शक्तिलाई स्थान दिएका कारण यो समाजमा खाद्यपदार्थलाई हेर्ने दृष्टिकोण समेत पृथक-पृथक रहेको पाइन्छ ।

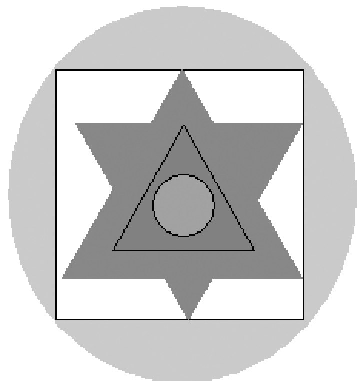
२.७.१ पञ्चतत्व र पञ्चमकार

जीवन जिउनका लागि दैनिक उपभोग गर्ने खाद्यसामग्रीदेखि उत्सव, धार्मिक वा सांस्कृतिक गतिविधिहरूमा खाइने भोजलाई समेत पृथक-पृथक व्याख्या गर्ने गरिन्छ । तान्त्रिक वा आगमिक (आगं देवता) अभ्यास गर्नेहरूले पञ्चमकारलाई विशेष स्थान दिने गर्छन् । पञ्चतत्वविना संसारको सृष्टि हुन्न भनी व्याख्या गर्दै पूजा साधना, उत्सव, सामाजिक एवं सांस्कृतिक गतिविधिहरूमा पञ्चमकार/पञ्चतत्वले युक्त खाद्यसामग्रीलाई विशेष स्थान दिएको पाइन्छ । यस क्रममा माछा, मासु, मद्य, मुद्रा र मैथुनलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा उपयोगमा ल्याइन्छ । हिन्दू वा बौद्ध (वज्रयानी) तान्त्रिकहरूबीच महिला र पुरुषबीच भेद छैन भन्ने मान्यताका नेवारहरूले आगम कोठामा बसी तन्त्र साधनका क्रममा एउटै भाँडोमा प्रत्यक्ष रूपमा

माछा, मासु राखी मद्यपान गर्नुका साथै पुरुष र शक्तिबीच विविध मुद्रा प्रस्तुत गर्ने गर्छन् । आगम कोठामा यसरी मैथुनीय मुद्रा प्रदर्शन गरे पनि बाहिरी रूपमा भने त्यस्तो गतिविधि गर्ने प्रचलन छैन । अत्यन्त गोप्य रूपमा गरिने तन्त्र अभ्यासमा खाद्यवस्तुलाई पञ्चमकारको रूपमा स्थान दिने गर्छन् । खाद्य वस्तुमा मैथुनको रूपमा अण्डा र मुद्राको रूपमा बारा, मत्स्यको रूपमा माछा, मांसको रूपमा मासु र मद्यको रूपमा थ्वं(जाँड)/अय्ला (रक्सी) हुन् । पञ्चमकारको रूपमा रहेको यी खाद्यपदार्थलाई पञ्चतत्वको रूपमा लिने गरिन्छ । माछा जलको प्रतिनिधित्व, थ्वं/अय्ला अग्नी, बाराले पृथ्वीतत्व, अण्डाले आकाशतत्व, मासुले वायुतत्वको प्रतिनिधित्व गरेको महसुस गर्छन् (सुवेदी, विसं. २०७३, पृ. १४९) । समय्बजिमा स्याबजिलाई (भुटेको च्युरा) आकाशतत्व, कालो भटमासलाई वायुतत्व, अदुवालाई जलतत्व, छ्वय्लालाई पृथ्वीतत्व र रक्सीलाई तेजतत्वको रूपमा राखेको पाइन्छ (श्रेष्ठ, विसं. २०६५, पृ. ४२) । वज्रयानी बौद्ध समाजले पनि जीवनको हरेक पक्षमा पञ्चमकार र पञ्चतत्वलाई स्थान दिए पनि कौलिक हिन्दूहरूले उपभोग गर्ने बारालाई स्थान दिने गरेको पाइन्न । यो समुदायले अण्डालाई पृथ्वीतत्व र आकाशतत्वको रूपमा लिने गरिन्छ । पञ्चमकारले प्रेरित खाद्यपदार्थलाई जीवनको हरेक पक्षमा स्थान दिँदै आएका नेवारहरूले अण्डासगुन बाहेक प्रसादको रूपमा खाइने लघुभोज अर्थात् समय्बजि पनि पञ्चमकारयुक्त गरी खाने गरिन्छ । समय्बजिमा विशेष गरी च्युरा र स्याबजि, कालो भटमास, अदुवा, लसुन र छ्वय्ला राख्ने गरिन्छ । पाँच तत्वले युक्त समय् समयक्रमसँगै अन्य परिकारहरू पनि थपिँदै आएको छ । पाँचभन्दा बढी परिकारहरूले युक्त समयलाई पञ्चतत्व वा पञ्चमकारसँग मात्र सम्बन्ध रहेको नदेखाई अष्टमातृकासँग सम्बन्ध देखाई उपभोग गरेको पाइन्छ ।

पञ्चतत्व वा पञ्चमकारबिना कुनै पनि भोजले पूर्णता पाइन्न भन्ने धारणा बोकेका नेवारहरूले भोजमा राखिने लाग्वः लापी र थ्वं (जाँड) यी तीन खाद्य एवं पेयपदार्थको आधारमा पनि पञ्चतत्वले परिपूर्ण मान्ने गरिन्छ । थाय्भु, गुठी भोजजस्ता विशेष भोजमा राखिने लाग्वःले पृथ्वीतत्वको प्रतिनिधित्व गरेको मानिन्छ । जाँडले जल, र लापीले आकाश र वायुतत्वको प्रतिनिधित्व गरेको मानिन्छ (श्रेष्ठ, विसं. २०६५, १३) । थाय्भुमा राखिने पञ्चपक्वान मिठाईलाई पनि पञ्चतत्वको रूपमा लिने गरिन्छ । यी रोटीहरूमा पूर्ण चन्द्राकार पहेँलो रङको मिठाईले पृथ्वीतत्वको प्रतिनिधित्व गर्छ । पृथ्वीतत्वको माथि सेतो रङको चर्तुभुजाकारयुक्त मिठाई राखिन्छ । यसरी राखिने रोटीले जलतत्वको प्रतिनिधि गर्छ । उक्त मिठाईको माथिल्लो भागमा षटकोणयुक्त मिठाई राखिन्छ । यसरी राखिने ध्वाँसे रङको षटकोणयुक्त मिठाईले

वायुको प्रतिनिधित्व गर्छ । त्यसमाथि रातो रङको अग्नि तत्वको प्रतिनिधित्व गराई उर्ध्वमुखी त्रिकोणाकार मिठाई राखिन्छ भने अन्तिममा आकाश तत्व वा विन्दू मुद्राको मिश्रित रङको लड्डु त्रिकोणमाथि राख्ने गरिन्छ[24]। मिठाई क्रमबद्ध ढंगले एकआपसमा चाङ लगाउँदा यन्त्रको स्वरूपमा निर्माण हुन्छ ।



यसरी पञ्चतत्वलाई विशेष स्थान दिँदै आएका नेवारहरूले भोजको अन्त्यमा पनि भोजको सम्पूर्ण पक्ष पञ्चतत्वमा विलीन गर्ने पद्धति रहेको छ । भोजको अन्त्यमा भोजका लागि बलि दिइएको पशु वा पंछीको टाउको सीकाभू गरी खाने गरिन्छ । भाले पशुको टाउकोलाई आठ भाग लगाई प्रमुखलाई दायाँ आँखा, त्यसपछि बायाँ आँखा, दायाँ कान, बायाँ कान, नाक, जिब्रो, दुई च्यापु गरी जेष्ठताको क्रममा बाँडेपछि त्यसमा रहेको मासुको भाग सोही स्थलमा खानुपर्छ । यसरी खाइसकेपछि बाँकी रहेको हाडखोरलाई कलः वाः वनीम्ह नकिंले (कलः देवताकोमा जुठो विसर्जन गर्न जाने घर मुली) बलि दिइएको जीवको सम्पूर्ण पक्ष पञ्चतत्वमा विलीन होस् भनी पित्तलको बातामा सङ्कलन गरी कलःगाःमा विसर्जन गर्ने गरिन्छ । बौद्ध धर्मावलम्बीहरूबीच भने पुरुषले यो कार्य गर्छन् । विवाहको क्रममा थाय्भु खुवाइसकेपछिको अवस्थामा कलःगाःका लागि थप एक भाग विशेष भोजको प्रबन्ध गर्ने गरिन्छ । उक्त भोजमा न्यूनतम २४ परिकारले सुसज्जित गर्ने गर्छन्[25]। लपेसको मध्य भागमा च्युरा (कतिपयले चतांमरिको माथि च्युरा राख्ने गरिन्छ) । त्यसमाथि चतांमरि (चामलको पिठोको घोल बनाई तयार गरिने रोटी), वः, अण्डा, माछा राखिन्छ । काँसको थालीको बायाँ भागबाट अन्य परिकार राख्ने गरिन्छ । यस क्रममा नलू (फलमासु), त्यसपछि खाग्वः (भुँडी), छालासहितको मासु, सुप, टाउकोको मासु, बोकाको मासु, हाँसको मासु राख्ने गरिन्छ । त्यसपछि अन्य तरकारीहरू राख्ने गरिन्छ । काँसको थालीको दायाँतर्फ

---

24 मृगेन्द्रराज सुवेदी (६७), पुजारी भक्तपुर तलेजु । वि.सं. २०७८ चैत्र ८ गते उहाँको निवासमा गरिएको कुराकानी ।

25 पुण्यराम सुवाल । भक्तपुर तलेजको प्रमुख भान्छे । वि.सं. २०७९।८।५ गते सुवालज्यूको निवासमा भएको कुराकानी ।

जाँड, रक्सी र बायाँतर्फ दूध र दही राखिन्छ भने थालीमा मसला, पान र एक मुट्ठी सानो सिंगो सुपारी राखी कलःगाःमा रहेको देवस्थलमा लगी थाय्भुसँगै विर्सजन गर्ने गरिन्छ । संस्कारजन्य भोज सम्पन्न भएपछि बाँकी रहलपहल (जुठो) कलःगाःमा विसर्जन गर्ने गरिन्छ । उक्त अवसरमा पनि थप एक भाग भोज कलःगाः की अधिस्थातृ धुमावतीको नाममा चढाउने गरिन्छ । सीकाभु भोजको क्रममा कलःगाःमा बाँकी रहेको बलि दिइएको जीवको हाडखोर विर्सजन गर्ने क्रममा पनि भोजको एक भाग चढाउने गरिन्छ । यसरी मासु खाएर पनि पञ्चतत्वमा विलीन गर्न नसकिएको हाडखोरमाथि दियो बाली अग्नितत्वमा विलीन गर्ने परम्परा छ ।

२.७.२ **दैवीय उपहार**

संसारको सृष्टि देवताले गरेको मान्यता बोकेका नेवारहरूले उपभोग गर्ने खाद्यवस्तु पनि देवताद्वारा सृजित मान्ने गरिन्छ । आफ्नै भूमि, जङ्गल र जलीय क्षेत्रबाट उत्पादित खाद्यसामग्रीको महत्व दर्शाउन देवीदेवताको प्रतिनिधित्व वा उपहारको रूपमा सम्मान व्यक्त गर्ने गर्छन् । भूमि, जल र जङ्गलबाट उत्पादित खाद्यसामग्री सोही प्रकृतिका देवदेवीको नामसँग जोडेर हेर्ने गरिन्छ । खाद्यसामग्री उत्पादित पृष्ठभूमि, त्यसको गुण र रङका आधारमा देवत्वकरण गर्दै आएका नेवारहरूले संस्कारजन्य भोजमा आफ्नै भूमिको विविधताको कदर गर्दै अनिवार्य स्थान दिँदै आएको पाइन्छ । यसबारे हस्तलिखित ग्रन्थहरूमा खासै चर्चा पाइन्न । यद्यपि सम्पूर्ण खाद्यपदार्थलाई भने कुनै न कुनै रूपमा देवदेवीसँग जोडेर हेर्ने गरिन्छ । जुन नेवार समाजको मान्यताका रूपमा स्थापित भइसकेको छ ।

जीवनमा गरिने धार्मिक, सामाजिक र सांस्कृतिक गतिविधिहरूमा अनिवार्य रूपमा स्थान ओगटेको पाइन्छ । यसलाई खाद्य सम्प्रभुताको रूपमा लिन सकिन्छ । विशेष गरी जीवनको उच्चतम संस्कारको रूपमा लिइने अन्नप्राशन, विवाह र जंकुमा खुवाइने थाय्भुमा राखिने परिकारहरू स्थानीय उत्पादन हुन् । ती उत्पादनलाई देवताको प्रतिनिधित्व गरी राख्ने गरिन्छ । सत्व, रज र तमको प्रतिक स्वरूपको त्रिखुट्टिमाथि काँसको थाल र त्यसमा ज्यःना लप्ते राखी च्युरा (अन्नप्राशनमा भात)[26] राखेपछि त्यसमाथि राखिने स्याबजिलाई आकाश भैरवको रूपमा लिइन्छ । समयबजिमा राखिने अदुवाको

26 नेवार समाजले भातलाई भैरवको रुपमा लिने गरिन्छ । मृत्यु संस्कारको क्रममा सातौँ दिनमा दैलोमा भात राख्दा भैरवको रूपमा लिने गरिन्छ ।

भीमसेन, भटमासलाई अर्जुन, बारालाई नहकुल, फर्सीलाई सहदेव, तोरीको सागलाई युधिस्थिरको रूपमा लिएको पाइन्छ (Lowdin, A.D.1998, p.38) । नेवार समाजमा भीमसेन बाहेकका महाभारतका अन्य पात्रहरूको स्थान नरहे पनि भोजमा कसरी प्रतिनिधित्व गरी आएको अध्ययनको विषय रहेको छ । दीक्षा लिएका कौलिक हिन्दूहरूले चतांमरिलाई पृथ्वी, आकाश, चन्द्र र सूर्यको रूपमा लिने गरिन्छ । चामलको पिठोबाट बनाइने चतांमरिमध्ये समय्बजि राख्न प्रयोग गरिएको चतांमरिलाई पृथ्वी तत्व मानिन्छ । समय्बजि छोपिएकोलाई आकाश तत्व मानिन्छ । त्यसै गरी जिराको धुलो लेपिएकोलाई चन्द्रमा, चाकु राखिएको चतांमरिलाई सूर्यको रूपमा लिइन्छ । यी चतांमरिहरू विशेष गरी तन्त्रको पूजामा आगमभित्र आयोजना गरिने भोज वा गुठी भोजमा मात्र प्रयोग हुन्छ । पीठ पूजा वा देवालीमा भने चतांमरिमाथि समय्बजि राखी त्यसमाथि पुनः चतांमरिले छोपेर दिइन्छ । दुई चतांमरिलाई उत्तानो र घोप्ट्याएर राख्नुलाई थपुक्वपु भनिन्छ । यसलाई पृथ्वी र आकाशबीच पञ्चमकारले सृजित संसारको प्रतिकको रूपमा लिइन्छ ।

बौद्ध समाजले अदुवालाई वैरोचन, भटमासलाई अक्षोभ्य, वःलाई रत्नसंभव, फर्सीको खय्पिलाई अमिताभ, वाउँचा (साग)लाई अमोघसिद्धिको रूपमा स्थान दिएका छन् । भोजका लागि प्रयोग हुने आठ वटा सालको पात गाँसेर बनाइने लप्ते (लपेस)लाई समेत अष्टमातृकाको प्रतिनिधित्व गरेको महसुस गर्ने नेवारहरूले न्याताघासाको (पाँच परिकारको) भोजमा रहने अदुवालाई महादेव, माछालाई, विष्णु, अण्डालाई ब्रह्मा, हिंला (रक्तिसँग मिसाइएको मासु) सिंघिनी, पंला (लप्सीसँग मिसाइएको मासु) ब्याघ्रिणीको प्रतिकको रूपमा दिइएको छ (Lowdin, A.D. 1998, p. 38) ।

ललितपुर थेचोका नेवारहरूले च्युरालाई कालीको प्रसादको रूपमा स्थान दिने गरेको पाइएको छ । थेचोमा नचाइने गथुप्याखंको क्रममा प्रत्येक १२ वर्षमा एकपटक नगरबासी सम्पूर्णलाई देवगणको तर्फबाट देय् भ्वय् भनी भोजको आयोजना गर्ने क्रममा कालीले च्युरा राखी दिने गरिन्छ । स्याःबजिलाई वाराहीको प्रतिक, मासुलाई राँगाको मासु, हिघासालाई कुमार, आन्द्रालाई ब्रह्मायणीको रूपमा स्थान दिएको पाइन्छ । यी परिकारहरू उल्लेखित देवदेवीहरूले पस्किदिने गर्छन् । भोजको क्रममा महादेवको भूमिका निर्वाह गर्नेले दुरु खाय् वितरण गरिने भएकोले दुरुखाय्लाई महादेव, गणेशले दुरुखाय् ला (दूधको खाय्माथि राखिने मासु) वितरण गरिने भएकोले ती परिकारलाई सम्बन्धित देवताको रूपमा लिने गर्छन् । हरियो सागलाई विष्णुदेवी, तालाग्वः (भुँडी)लाई महालक्ष्मी, कालो भटमास र अदुवालाई सिंहिनी र हाकुथ्वं (कालो

जाँड)लाई व्याघ्रिनीको रूपमा लिने गरिन्छ । जुन देय् भ्वय्को क्रममा सम्बन्धित देवदेवीले वितरण गर्ने गरिन्छ[27]।

बौद्ध नेवारहरूले भोजमा राखिने कःसू वा केराउलाई ब्रह्मायणी, दहीलाई माहेश्वरी, पःमाय् (गुराँस दाल) लाई कौमारी, खयपि (काँचो चारपाते फर्सीको टुक्रा) लाई बाराही, तोरीको सागलाई वैष्णवी, बोडीलाई इन्द्रायणी, चय्पि (मसिनो टुक्रा गरी काटेको काँचो फर्सी) लाई चामुण्डा, सिद्रा माछालाई महालक्ष्मी, अदुवालाई गणेश, म्वाविसिया (भुटेको भटमास) लाई भैरव, हँय्ला (हाँसको मासु) लाई सिंघिणी, पंला (अदुवा मिसाइएको मासु) लाई व्याघ्रिणीको प्रतिक मान्ने गरिन्छ (तुलाधर, विसं. २०६७, पृ. १३०) । यी खाद्यपदार्थहरू वर्ण, रूप, रङ र गुणका आधारमा देवत्वकरण गरेको देखिन्छ । ब्रह्मायणीको प्रतिकको रूपमा रहेको कःसु पहेँलो रङको छ । दही र माहेश्वरीको वर्ण एउटै रहेको छ । रातो वर्णको पःमाय् (गुराँस दाल)सँग कौमारीको रङबीच सामिप्यता रहेको छ । हरियो वर्णको वैष्णवीसँग तोरीको साग तुलना गरेको पाइन्छ । बोडीमा रहेको आँखाको आधारमा इन्द्रायणीको कल्पना, अदुवामा रहेको जलतत्वको आधारमा गणेश, कालो रङको आधारमा भटमासलाई भैरवको रूपमा स्थान दिएको देखिन्छ । भौगोलिक, धार्मिक एवं जातीय रूपमा मिश्रित समुदाय भएकोले भोजमा प्रयोग हुने परिकारहरूलाई एउटै किसिमले व्याख्या गरेको पाइन्न । कौलिक हिन्दू नेवारहरूले अदुवालाई ब्रह्मायणी, भटमासलाई माहेश्वरी, खय्पिलाई कुमारी, बारालाई वैष्णवी, तोरीको सागलाई वाराही, चय्पिलाई इन्द्रायणी, दहीलाई चामुन्दा र पालुघासा (अदुवा नुन मोलेर बनाइएको) लाई (महालक्ष्मी)को रूपमा लिने गरिन्छ (श्रेष्ठ, विसं. २०६५, पृ. ३७) । लाग्वः लापीलाई सूर्य र चन्द्रको प्रतिक मान्ने नेवारहरूले सेतो जाँडलाई सरस्वती, रक्सीलाई महाकाली र ह्याउँथ्वं (रातो जाँड) लाई महालक्ष्मीको प्रतिक मानी ठूला-ठूला उत्सव, अनुष्ठानहरूमा प्रयोग गर्ने गर्छन् । यस बाहेक नेवार समाजमा नवविवाहित दुलहीलाई देवीको मान्यता दिई जाँड, रक्सी र ह्याउँथ्वंले खुट्टा धुने परम्परा छ । हाल यो परम्परा बौद्ध धर्मावलम्बीहरूबीच मात्र कायम छ । हिन्दू मतावलम्वीहरूमा जाँडजन्य पदार्थबाट खुट्टा धुने परम्परा लोप भइसकेको छ ।

सिथिनखःमा खाइने बाराहरूलाई पनि विविध देवदेवीको प्रतिकको रूपमा लिने गरिन्छ । मासको बारा मातंगेश्वरी, केराउको बारालाई वागेश्री,

---

27 नवीन थेच्वमि (४२) थेच्व । वि.सं. २०७९ मङ्सिर २७ गते उहाँको निवासमा भएको कुराकानी ।

मुगीको बारालाई परमेश्वरी, गहुँको चतांमरिलाई राजेश्वरी, लप्सीको अमिलो बारालाई कुलाकलराजेश्वरी, चतांमरिलाई कुब्जिकेश्वरी, कौंकौंबारा (?) लाई शिवशक्तेश्वरी -साम्भवेश्वरी, दही बारालाई वाराही, सातु चतांमरिलाई कुलगणेशको रूपमा लिने गरिन्छ (शर्मा, नेसं. ११३७, पृ. १४९) । सिथिनखःका दिन टुसा पलाएको मेथी पनि कूलदेवतालाई चढाउने गरिन्छ । टुसा पलाउनु भनेको वराहको दन्तको प्रतिक मानिन्छ । यस दिन पृथ्वीको जयन्ती मनाइन्छ । पृथ्वीलाई वराहले उद्धार गरेको थियो भन्ने धार्मिक मान्यता छ (शर्मा, नेसं. ११३७, पृ. १४९) ।

भोजलाई दैवीय उपहारको रूपमा लिने नेवारहरूबीच सबैभन्दा बढी परिकार प्रयोग हुने भोज थाय्भु रहेको छ । थाय्भुमा प्रयोग हुने अधिकांश परिकारहरूलाई देवदेवीको प्रतिकका रूपमा लिने गरिन्छ (हेर्नुहोस थाय्भु) । नेवार समुदायबीच भाषिक, धार्मिक, भौगोलिक रूपमा विविधता रहेको कारण कतिपय प्रतिकहरूमा पनि विविधता पाइन्छ । यो समुदायबीच अत्यन्त महत्वका साथ स्थान दिँदै आएको थाय्भु भोज र अन्य भोजमा प्रयोग हुने परिकार र परिकारसँग सम्बन्धित देवदेवीहरू यसप्रकारका छन् -

च्युरा - पृथ्वी

चतांमरि - पृथ्वी र आकाश । थाय्भुमा चतांमरिको बीचमा च्युरा राखिएमा तल्लो पृथ्वी माथिल्लो आकाश । पीठ पूजाको क्रममा पनि दुई चतांमरिको बीचमा समय्बजि राखी दिने गरिन्छ ।

जिरा भएको चतांमरि - चन्द्रमा

चाकु भएको चतांमरि - सूर्य

कालो भटमास - महाकाल

अदुवा - महाकाली

देला - वज्र

माछा - कालभैरव

रक्ति - श्वेतकाली

खय्पि (ठूलो फर्सीको टुक्रा) - प्रचण्ड भैरव

चय्पि (सानो फर्सीको टुक्रा) - वाराही

चपिघासा - असिताङ्ग भैरव

ओघासा - ब्रह्मायणीदेवी

पाउँ - रुरु भैरव

कंघासा - रुद्रायणी

कःसुसिया - कलंक भैरव

कय्‌गुघासा - इन्द्रायणी
बोडी भुटेको - क्रोध भैरव
पाउँघासा - कौमारी
पःमाय्‌सिया - उन्मत्त भैरव
हरियो साग - वैष्णवी
कालो तोरी - कपाल भैरव
कालो भटमास -चामुण्डा
चिम्हुकं - चामुण्डादेवी
फोक्सो - संहार भैरव
बुल्ला - ब्रह्मायणी
सिद्रा - महालक्ष्मी देवी
लैंसु (मुलाको चाना) - गणेश
गं गी गुताला (सुकेको गेडागुडी) - ऋद्धिसिद्धि
अमला र वयर - कुमार
खुर्सानी - प्रचण्ड भैरव
सख्खर - षष्ठिदेवी
हिंला - सिंघिणी
पंला- व्याघ्रिणी
पिचाघासा (चाकु) - सूर्य
पेचाघासा (घ्यू) - चन्द्र
सोकं (सुकेको कर्कलोको पात) - उग्रचण्डी छ्वासअजिमा
पलाय्‌ला - ख्याक
छ्वय्‌ला - कंकाल
आन्द्रा - भूतप्रेत (वज्राचार्य, नेसं. ११०२, पृ. ८४)

माथिको सूचीमा स्याबजिलाई स्थान दिइएको पाइन्न । यद्यपि स्याबजिलाई तान्त्रिक ग्रन्थ र प्रयोगमा आकाश भैरवको रूपमा लिइन्छ ।

गुठी भोजलाई अष्टमातृका लगायतका देवदेवीको प्रसादको रूपमा लिने गरिन्छ । देवदेवीको प्रसाद स्वरूप उक्त भोज ग्रहण गर्ने भएकोले देवदेवीको वर्णअनुसार परिकारहरूका नामकरण गरेको पाइन्छ । भोजमा प्रयुक्त हुने परिकारमा यस प्रकारको रहेका छन् -

धौघासा (फर्सी मसिना टुक्रा गरी दहीमा मुछिएको) - ब्रह्मायणी
लैंघासा (भुजुरी बनाइएको मुला) - माहेश्वरी
वाउँघासा (मसिनो गरी काटिएको मुलाको साग) - वैष्णवी

चाउलिघासा (फर्सी टुक्रा-टुक्रा गरी चाकु राखी मुछिएको) - कुमारी

नलिघासा (औंलाजस्तै गरी लाम्चो-लाम्चो काटिएको फर्सी) - वाराही

हामोघासा (फर्सी टुक्रा-टुक्रा गरी तिल राखी मुछिएको) - महालक्ष्मी

कंघासा (पिसेको कालो भटमास)- इन्द्रायणी

ओ (मासको बारा) - चामुण्डा। भक्तपुरको गुठी भोजमा भैरव

खयुपि (चारपाते गरी काटिएको फर्सी) - भैरव

लैंनलि (औंलाजस्तै लाम्चो-लाम्चो गरी काटिएको मुला) - गणेश

गुलिघासा (औंलाजस्तै लाम्चो काटिएको फर्सीमा बेसार राखी मुछिएको) - व्याघ्रिणी

फसिनलि (औंलाजस्तै लाम्चो-लाम्चो गरी काटिएको फर्सीमा दही राखी मुछिएको) - सिंघिणी एकै देवतालाई विभिन्न परिकारको प्रतिनिधित्व गराउने पनि गरेको पाइएको छ । अदुवा गणेशको प्रतिक, कंघासालाई ब्रह्मायणी र रुद्रायणी आदि। एउटै परिकारलाई विभिन्न देवदेवीको प्रतिनिधित्व गराउनुको कारण विभिन्न लेखकहरूले व्यक्तिगत रूपमा लेखेका लेखन हुन्।

भोजमा प्रयोग हुने परिकारबाहेक लप्ते (लपेस)को पनि विशिष्ट दर्शन रहेको छ । मूम्वयुका मुख्य लप्ते (लपेस) एउटा घोप्टो पारिएको पातमाथि तीनवटा र चारैतिर १३ वटा सालको पात गाँस्ने गरिन्छ । यसलाई कौलिक हिन्दूहरूले घोप्टो पारिएको पातलाई कमलको फूल वा आसन र बीचको तीनवटा पातलाई ब्रह्मा, विष्णु र महेश्वरको प्रतिनिधित्वको रूपमा लिने गरिन्छ। आसनमाथि दुईवटा मात्र पात राखिएमा शिव र शक्ति वा प्रकृति र पुरुषको रूपमा लिने गरिन्छ। पाँचवटा त्यसपछि अन्य १३ वटा पातहरू गणेश, ब्रह्मायणी, माहेश्वरी, कौमारी, वैष्णवी, वाराही, इन्द्रायणी, महाकाली, महालक्ष्मी, सिंघिणी र व्याघ्रिणी, चन्द्र र सूर्यको प्रतिनिधित्व गराउँदै आएको पाइन्छ। कतिपयले ८ वा १६ वटा सालको पात गाँस्ने पनि गरिन्छ। आठवटा पातलाई अष्टमातृका, १६ पातलाई सोऱ्ह भैरवको रूपमा लिने गरिन्छ। यसरी धार्मिक मूल्य मान्यतालाई प्रतिविम्बित गरी तयार गरिएको लप्ते (लपेस)का प्रत्येक पातहरूमा सम्बन्धित देवदेवीको प्रतिकका खाद्यसामग्रीहरू राख्ने गरिन्छ। सम्पूर्ण परिकार राखेपछि ती देवदेवीहरूको प्रसादस्वरूप भोज खाने व्यक्तिले पानी हातमा लिई देवदेवी स्वरूपी खाद्यसामग्री प्रदक्षिणा गरी पानी पिउने र प्रसाद ग्रहणस्वरूप भोज खाने गरेको पाइन्छ । भोजका परिकारहरू राख्नका लागि बनाइने लप्ते (लपेस) सिन्काका ६४ टाँकाले युक्त

हुनुपर्छ भन्ने छ । सिन्काका ६४ टाँका कतिपय स्थानमा ८४ सम्म पुऱ्याएको पाइन्छ । यी टाँकालाई ८४ सिद्धका रूपमा रहेका चौरासी परिकारको प्रतिनिधित्व रूपमा लिने गरिन्छ [28]। शिशु जन्मिएपछि ब्यंकेगु (शुद्धीकरण) मा दुईवटा सालको पात गाँसेर आगंब्व राख्ने गरिन्छ । दुईवटा पात गाँस्नुलाई शिव र शक्तिको प्रतिनिधित्व रूपमा लिने गरिन्छ । कतिपयले प्रकृति र पुरुष पनि भन्ने गरिन्छ ।

बौद्ध नेवारहरूले बीचको तीन पातलाई बुद्ध, धर्म र संघसँग प्रतिनिधित्व गर्ने गर्छन् । यसबाहेक अन्य सामान्य लप्ते (लपेस)मा को तल्लो भागमा एउटा घोप्टो पारिएको पात र त्यसमाथि उँधो पारिएको दुईवटा पात र चारैतिर पाँचवटा गाँस्ने गरिन्छ । घोप्टो पारिएको पातलाई कमल, बीचको पातलाई कौलिक हिन्दूहरूले शिव र शक्ति र अन्य पातलाई पञ्चतत्वको रूपमा लिने गरिन्छ । बौद्ध नेवारहरूले बीचको पातलाई प्रज्ञा र उपायको रूपमा लिने गरिन्छ ।

यसबाहेक देवताको प्रकृतिको आधारमा पनि भोजमा परिकारको प्रतिनिधित्व गराउने पद्धति रहेको पाइन्छ । नेवार समाजमा कुनै विशेष संस्कार, तान्त्रिक पूजा आदिमा पशु बलिलाई विशेष स्थान दिने प्रचलन छ । यसरी दिइने पशुको मासु भोजको लागि प्रयोग गरिन्छ भने भित्री मासु (भुँडी लगायत) भुटनको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । कुण्डलिनी जागरण वा साधनाको चरण पूरा गर्न तान्त्रिक पूजामा बलि दिइएको पशुको भित्री मासु (भुँडीजन्य)मध्ये मूलाधार चक्रको प्रतिनिधित्व गरी ठूलो आन्द्रा प्रयोग गर्ने गर्छन् ।

स्वाधिष्ठान चक्रको रूपमा भुँडी चढाउने गरिन्छ । भुँडी संहारकारक भएकोले यसलाई कालभैरवको रूपमा पनि लिइन्छ । मणिपुरक चक्रको रूपमा मुटु, अनाहट चक्रको रूपमा गर्दन चढाउने गरिन्छ । पूजा लगत्तै गर्दनको मासुलाई पोलेर छ्वयलाको रूपमा समयबजिसँग बाँडिन्छ । त्यसबाहेक गर्दनको छालासहितको मासुलाई बकं नामकरण गरी देवतालाई चढाई उपस्थित सबैले गर्दनको रगत टीकाको रूपमा लगाउने गरिन्छ । विशुद्धी चक्रदेखि ब्रह्मरन्ध्रसम्मको बलि दिइएको पशुको अंग सीकाभूमा प्रयोग गर्ने गरिन्छ । सीकाभूमा बलि दिइएको पशुको टाउकोलाई आठ भाग लगाई घरका पुरुष सदस्यहरूबीच भोजको अन्तिममा प्रसाद स्वरूप लिने गरिन्छ । परिवारका

---

28 हरिराम जोशी (८७), संस्कृतिविद्, मानभवन ललितपुर । २०७९ वैशाख ७ गते उहाँको निवासमा भएको कुराकानी ।

जेष्ठ सदस्यलाई तेजतत्वको रूपमा रहेको दुई आँखामध्ये दायाँ आँखा दिने गरिन्छ । त्यसपछि बायाँ आँखा, तेस्रो र चौथो वरियताका सदस्यलाई वायुको प्रतिक दायाँ कान र बायाँ कान, आकाश तत्वको प्रतिकात्मक गरेर नाक, जलतत्वको प्रतिकात्मक रूपमा जिब्रो, पृथ्वी तत्वको रूपमा दायाँ च्यापु र बायाँ च्यापु दिइन्छ । यसरी शिरको अंगलाई बाँड्नुपूर्व आगम कोठामा बसी विशेष साधना गरी नरकपाल पात्र वा कछुवाको खपटा वा ढलौटको पात्रमा जाँड/रक्सी राखी बलि दिइएको जीवको ब्रह्मरन्ध्रको प्रतिकस्वरूप गिदी वितरण गर्ने गरिन्छ । यसरी वितरण गरिने शरीरका अंगहरूमध्ये रगतसँग सम्बन्धित भएकोले कलेजोलाई कुमारीको रूपमा लिने गरिन्छ । यसबाहेक अन्य अंगले कुन-कुन देवताको प्रतिनिधित्व गर्छ भन्ने जानकारीको अभाव भइसकेको छ ।

२.८ षडरस

स्वस्थ र समस्यारहित स्वास्थ्यको लागि खाद्यपदार्थले अहम् भूमिका खेलेको हुन्छ । पोषणको लागि खाइने खाद्यपदार्थले शरीरमा आवश्यक विभिन्न तत्वहरूको निर्माण गरिदिने भएकोले आर्युविज्ञानमा भोज र भोजनको विशेष महत्व रहेको छ । भोजनमा निहित छ प्रकारको रसले रोग प्रतिरोधात्मक र शरीर स्वस्थ बनाउने भूमिका खेल्छ भन्ने मान्यता चरक संहिताको छ । चरक संहिताका अनुसार खानामा हुने छ प्रकारका रसले शरीरलाई आवश्यक रगत, मासु, हड्डी, बोसो, वीर्य र अन्य धातुको विकास गर्छ । आर्युर्वेदले विशेष महत्वका साथ स्थान दिँदै आएको षडरसयुक्त भोजन र भोजलाई नेवार समुदायले पनि स्थान दिई आएको पाइन्छ । भोजमा प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूपमा गुलियो, अमिलो, नुनिलो, टर्रो, पिरो र तितो स्वादयुक्त हुन्छ । विशेषगरी नेवार समाजले विशेष विशेष अवसरमा खुवाइने थाय्भुमा अनिवार्य रूपमा षडरस अर्थात् छ प्रकारका स्वादलाई स्थान दिने गरिन्छ । थाय्भुमा अमिलो स्वादका लागि लप्सीको पाउँ/अमला, पिरोको लागि खुर्सानी वा मरिच वा पिरो खाद्यसामग्री राख्ने गरिन्छ । अधिकांश पदार्थहरूमा नुन रहे पनि कतिपय स्थानमा परिकारको रूपमा पृथक नुन राखिदिने गरिन्छ । गुलियो स्वादको रूपमा मह/सख्खर/मिठाई, तितो स्वादका लागि मेथी तरकारी वा चिराइतो पानी राखी दिने गरिन्छ । टर्रोको रूपमा भोजको अन्तिममा ससिपाउँ राख्ने गरिन्छ । हाल ससिपाउँ प्रायः लोप भइसकेको छ । टर्रो स्वादको हर्रो राख्ने गरिन्छ भने कतिपयले भिजाइएको सानो केराउको मात्र उपयोग गरेको पाइन्छ ।

थायभुबाहेकका भोजमा पनि छ प्रकारका रसले पूर्ण हुन्छ । भोजमा च्युरा[29]लाई कार्बोहाइड्रेटको प्रमुख स्रोतको रूपमा लिएको पाइन्छ । च्युरा राखी सकेपछि बढी प्रोटिन र तैलीय पदार्थ भएको मासुको कवाफ[30] राखिन्छ । अचार, आलु तामा र पाउँलाई अमिलो पदार्थ, मिठाई गुलियो, मेथीले तितो पदार्थको प्रतिनिधित्व गर्छ । अचार लगायतका परिकारमा रहेको खुर्सानीको पिरो रस, खाद्यपदार्थको नुन एवं पाउँमा राखिने बिरेनुनले नुनिलो र भोजको अन्तिममा राखिने सानो केराउ हल्का टर्रो स्वादको हुन्छ ।

आर्युविज्ञानअनुसार गुलियो, नुनिलो र अमिलोले खोकी बढाउँछ । पिरो, अमिलो र नुनिलोले पित्त बढाउँछ । पिरो, टर्रो र तितोले बाथ बढाउँछ । यी नकारात्मकता हटाउन छ प्रकारका रस प्रयोग गरिन्छ । कफमाथि नियन्त्रण गर्न तितो, पिरो र टर्रो खाद्यपदार्थ उपयोगमा ल्याइन्छ । पित्त नियन्त्रण गर्न तितो, टर्रो र गुलियो खाद्यपदार्थको उपयोग गरिन्छ भने बाथमाथि नियन्त्रण गर्न गुलियो, नुनिलो र अमिलो खाद्यवस्तुको उपयोग गरिन्छ । कफ, बाथ र पित्तलाई नियन्त्रण राख्न सकिएमा रोगव्याधी नलाग्ने भएकोले नेवार समाजले भोजमा यी सबै रससहितको परिकारहरू बनाउने गर्छन्[31]। कतिपयमा अप्रत्यक्ष रूपमा मसलाको उपयोग गरेर पनि आर्युवैदिक ज्ञानलाई निरन्तरता दिइरहेको पाइन्छ । त्यसैले नेवार भोजमा ज्वानो, मेथी, धनियाँ, नुन, तेल, खुर्सानी, बेसार, जिरा, हिंग, लसुन र अदुवाको बढी प्रयोग गरिन्छ । यी मसालाहरू पनि छ रसले युक्त मानिन्छ ।

२.९ **नियम**

भोजलाई व्यवस्थित गर्नु आयोजकको प्रमुख जिम्मेवारी हो । घरपरिवार बाहेकका अन्य आफन्त, छिमेकी आदिलाई आमन्त्रण गरिने भोजको अघिल्लो दिन घरका सम्पूर्ण सदस्यले नुहाइधुवाइ गर्ने गरिन्छ । नीसि गर्ने भनी

---

29 (मानन्धर समुदायको मृत्यु संस्कारमा जाभू गरिँदा भात खुवाइन्छ । नेवार समुदायभित्र सात्विक भोजन वा तीर्थ भोजमा खीर खुवाउने गरिन्छ । तीर्थ भोजमा माछा, मासु राख्न नहुने भएकोले खीरसँगै पुरी, केराउ, आलु तामा, तोरीको साग, दही, सिसाबुसा लगायतका परिकार राख्ने गरिन्छ ।)

30 विगतमा तालातुला राख्ने गरिन्थ्यो । गल्ने गरी नपाकेको राँगाको मासु ।

31 https://divyadarshanyogindia.blogspot.com/2020/09/blog-post_7.html

शुद्धीकरण गरिने यस दिनलाई कतिपय समुदायले छ्वय्लाभु पनि भनिन्छ । नीसि अर्थात् छ्वय्लाभु गरिसकेपछि भोज नसकिएसम्म उक्त घरमा भात पकाउने गरिन्न । परिवारजनबाहेक अरुले छोएको भात नचल्ने नेवार समाजमा कथंकदाचित छोएको खण्डमा जुठोको रूपमा लिने भएकोले भोजमा च्युरालाई प्रमुखताका साथ स्थान दिइन्छ । पर्यावरणीय मात्र नभई मानसिक शुद्धताप्रति पनि विशेष सजग नेवारहरू भोजमा व्यवधान नहोस् भनी भोज तयार गर्नुअघि घरका मूलीले भान्छेलाई पुरोहितको संज्ञा दिई भरिं/सुवाः/भारीबःजु (भान्छे बाजे)को ल्हापूजा- हात पूजा) गर्ने गरिन्छ ।[32] हाल आएर परिकार पकाउनेको हात पूजा नगरे पनि चुलो पूजालाई निरन्तरता दिइरहेको छ । विगतमा चुलोमा प्रवेश गर्न पनि तीन पटकसम्म नुसला काय्गु भनी आचमन गर्ने गरेका नेवारहरूले भोज पकाउन चुलो क्षेत्रमा प्रवेश गर्ने ती भान्छेहरूले समेत नुसला काय्गु अर्थात् पानी अचमाउने गर्ने गरिन्थ्यो ।

काठमाडौँमा प्रत्येक १२ वर्षमा एकपटक आयोजना गरिने सम्यक पर्वमा समेत लैंकँ बनाउने रकमीहरूको हात पूजा (हापूजा) गर्ने प्रचलन छ (शाक्य, नेसं. ११२२, पृ. २) । भोजको लागि नुहाइ शुद्ध भई आएका भान्छेको हात पूजा गरिसकेपछि भान्छेले चुलो पूजा गरी आगो बाल्ने गरिन्छ र आगोमा पनि पुज्ने गरिन्छ ।

भोज तयार गर्ने सहयोगीहरूले परिकार पकाइने समयमा भान्छास्थलको क्षेत्रभित्र बसी खान निषेध गरिन्छ । खाद्यपरिकार तयार गरिरहेको स्थानमा बसी खाँदा जुठो लसपस हुने संभावनालाई ध्यानमा राखी भान्छेले ती सहयोगीहरूलाई काम अघि वा कामपछि मात्र खान निर्देशन दिने अनुमति दिइन्छ । भोजका परिकारहरू तयार हुने बित्तिकै हरेक परिकारहरू लप्ते (लपेस)मा राखी चुलोमा चढाउने गरिन्छ । विगतमा यसरी भोज तयार गरिँदा परिकारमा नुन राख्नेले अन्य राख्न पाइँदैन । त्यसैगरी तेल भान्छेले तेलको मात्र जिम्मेवारी लिने गरिन्थ्यो । मसलाको भान्छेले मसालाको प्रबन्ध मात्र गर्ने गरे पनि हाल एकै जना भान्छेले सम्पूर्ण कार्य गर्ने गरिन्छ । यसरी चुलोमा परिकारहरू चढाइसकेपछि भोज आयोजकले अर्को लप्ते (लपेस)मा

---

32 नेवार समुदायमा आफूभन्दा तल्लो जातिको तयार गरेको परिकारहरू खानुहुन्न वा नुन/बेसार बार्ने प्रचलनले गर्दा कतिपयले छ थरी कौलिक हिन्दूधर्मावलम्बीहरूलाई भान्छेको रुपमा राख्ने गरिन्छ । कतिपयले सुवाल थर आफै भान्छे जनाउने भएकोले उक्त जातिका व्यक्तिलाई जिम्मेवारी भान्छाको जिम्मेवारी दिने गरिन्छ ।

च्युरासहित सम्पूर्ण परिकार राखी सुवाःब्व/भरिंब्व अर्थात् भान्छेको लागि भोज छुट्याइन्छ । सुवाः ब्व/भरिंब्व छुट्याइसकेपछि भण्डारको भाग, पितृको भाग छुट्याइन्छ । यसरी विभिन्न भाग छुट्याउने कार्य गरेपछि भान्छामा पकाइएको खाद्यपरिकारहरूको सम्पूर्ण जिम्मेवारी सोही भान्छेको हुने र भान्छामा गई जो कोहीले परिकारहरू आफूखुसी लिन वा पस्किन निषेध गरिन्छ । भोजमा परिकार तयार गर्ने कार्यबाहेक जाँड-रक्सी बनाउनका लागि पनि विशेष नियम पालना गर्ने गरिन्छ । भोजको लागि निश्चित दिन अघि क्वंचा गणेश (काठमाडौँमा पोकनागणेश (पकनाजोल) भक्तपुरका किसानहरूले बोडेको तिगंबाराही (नीलबाराही) पूजा गरेर समय्बजि प्रसाद खाई जाँड पार्ने कार्य सुरु गर्छन् । जाँड र रक्सी उत्पादनपछि भोजमा रक्सी सार्नुपूर्व रक्सी राखिएको भाँडो पुज्ने गरिन्छ ।

नेवार समाजमा हुने भोजका लागि पात गाँसेर बनाइने लप्ते (लपेस) सग्लै हुनुपर्छ । घोप्टो पारेर राखिएको पातमाथि तीन र चारैतिर १३ वटा पातलाई ८४ टुक्रा सिन्काले गाँस्नुपर्ने नियम छ । कूल १६ वटा पात (घोप्टो पारिएको पात गनिन्न) गाँसेर बनाइने लप्ते (लपेस) निकै ठूलो हुने भएकोले बीचमा एउटा घोप्टो पारिएको पातमाथि दुईवटा र चारैतिर पाँचवटा राख्ने विधान छ । मृत्युसंस्कारमा भने घोप्टो पारिएको पात राखिन्न ।

भोजको क्रममा सुकुलमाथि आमन्त्रितहरू लहरै बसेपछि सालको पात गाँसेर बनाइएको लप्ते (लपेस) ओछ्याउने गरिन्छ । विगतमा कूलको जेष्ठ नकिं (महिला)लाई सबैभन्दा सिरानमा राखेर भोज खुवाउने गरे पनि हाल पुरुषले स्थान लिएको पाइन्छ । जेष्ठताको क्रम मिलाएर लहरै बसेपछि भोज पस्किने गरिन्छ । बौद्ध धर्मावलम्बीहरूबीच भने पुरोहितलाई सिरानीमा स्थान दिने गरिन्छ । लप्ते (लपेस) राखेपछि भोज एकदेखि तीन वा चार चरणसम्मको हुने गर्छ । मृत्युसंस्कारको क्रममा लोचा, विचाः र घःसुमा चार परिकार राखी खुवाइने भोज एक चरणमा सम्पन्न हुन्छ । श्राद्ध वा वार्षिकीको भोज तीन चरणको हुन्छ । अन्य विवाह, व्रतबन्ध, मचाजंकु, ज्याःजंकु लगायतका भोजमा २४ परिकारसम्म हुन्छ भने यी भोजहरू भोज चार चरणसम्मको हुन्छ । चार-चरणसम्म विस्तार हुने भोज जाति र भूगोलअनुसार फरक-फरक रहेको पाइन्छ । यहाँ विशेषतः बौद्ध धर्मावलम्बी र कौलिक हिन्दूहरूबीच केही भेद रहेको पाइन्छ ।

२.१० सामूहिक भोज

भोजका लागि सुकुलमा क्रमवद्ध रूपमा बसेपछि सहभागी सबैलाई पित्तलको बातामा हात धुन लगाउने गरिन्छ । त्यसपछि मात्र लप्ते (लपेस)

ओछ्याई भोजको चरण सुरु हुन्छ । प्रत्यक्ष रूपमा भोज चार चरणमा भए पनि यसभित्र दुई अलग-अलग खण्ड गरेर भोज खुवाउने गरिन्छ । काठमाडौँका शाक्य, वज्राचार्य, ज्यापु, उराय्हरूले भोजको आयोजना गर्दा पहिलो खण्डमा बीचमा छ्वय्ला, फर्सी, बोडी र तोरीको साग[33], मासु (जाडोमा तःखा), अचार राखी दिने गर्छ । यसरी राखिने परिकार आ-आफ्नो कूल परम्पराअनुसार पितृका नाममा तर्पण गरी बौ (बलि) दिन वा देवीदेवतालाई चढाउन गरिन्छ । दोस्रो चरणमा च्युरा, कवाफ मासु, अचार, केराउ वा सिमी राखिन्छ ।

तेस्रो चरणमा च्युरा, छ्याल्ला (मसिनो गरी किमा बनाइएको मुला, मासुका टुक्रासहितको झोलिलो परिकार) हँय्ला[34] (हाँसको मासु हाल आएर अदुवा बढी मात्रामा अदुवा राखिएको मासु)वा चुंला (किम्मा)[35], आलु तामा, गुराँस (पःमाय्), तोरीको साग[36] वा पाउँ (लप्सीको झोलिलो रस), पुकाला (भुटन) राखिन्छ । चौथो तथा अन्तिम चरणमा च्युरा, दही, सिसाबुसा (केराउ, मुला, उखुको टुक्रा), रक्सी र हातहातमा अँय्था लाखामरी[37] र अन्तिमपटक पुनः रक्सी । यसरी चार चरणको खाद्य वितरणलाई सराको नामले चिनिन्छ (तुलाधर, नेसं. ११३१, पृ. ५१)

बेहुलातर्फ पनि लगभग बेहुलीतर्फजस्तै भए पनि दोस्रो चरणको पस्काइमा हँय्लासँगै राँगाको कवाफ हुन्छ भने तेस्रो चरणमा च्युरा पछि

---

33 हिन्दू धर्मावलम्बीहरूबीच तोरीको साग तेस्रो चरणमा राखिने पाउँभन्दा अघि राखिन्छ ।

34 हिन्दू धर्मावलम्बीहरूबीच प्रचलन छैन ।

35 कौलिक हिन्दूहरूबीच बलि दिइएको जीवको मासु राखिन्छ । भक्तपुरमा छकुला राखिन्छ ।

36 कौलिक हिन्दूहरू र ललितपुरमा मात्र यसरी राखिन्छ । काठमाडौँका बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले पहिलो चरण अन्तर्गत राख्ने गरिन्छ ।

37 विगतमा भक्तपुरमा आमन्त्रितहरूलाई पोल्टाभरी सय्गुलि वा गुलमरि (मसिना मसिना लाखामरी) दिने गरे पनि हाल यो प्रचलन बन्द भइसकेको छ । काठमाडौँ उपत्यकाका अन्य हिन्दू नेवारहरूबीच पनि मिठाई दिने प्रचलन छैन ।

पुकाला (भुटन) हुन्छ । यसरी राखिने भोजको बीचमा च्युरा राख्नुपर्छ । त्यसपछि भोज खाने व्यक्तिको बायाँतर्फ (घडीको सुईअनुसार ९ बजेको दिशा)बाट क्रमैसँग दायाँतर्फ परिकारहरू (घडीको घुम्ने दिशातर्फ) राख्ने गरिन्छ । काठमाडौँका ज्यापु समुदायमा भने उल्टो दिशा (घडीको सुईअनुसार १ बजेबाट प्रारम्भ गरी ९ बजेसम्म) भोज राख्ने गरिन्छ । जाँड/रक्सीको लागि माटोको सलिं लप्ते (लपेस)को बाहिर पर्ने गरी दायाँ कुनामा (घडीका सुईअनुसार १ बजेको दिशातर्फ) राखिन्छ । थाय्भु वा गुठी भोजमा भने पाला राख्ने दिशा अलग-अलग रहेको छ । कतिपय समुदायको भोजका परिकारहरूलाई देवीदेवताको प्रतिक मान्ने भएकोले सोही क्रमानुसार वा सोही दिशाअनुसार भोज पस्किने गरिन्छ । त्यसमाथि विभिन्न प्रकारको भोज आयोजना गरिने भएकोले प्रत्येक भोजको परिकार राख्ने दिशा फरक-फरक रहेको छ ।

थिमीमा भने यसरी राखिने भोजमा मासुजन्य र वनस्पतिजन्य परिकारहरू अलग-अलग राख्ने गरिन्छ । लप्ते (लपेस) को बीचमा च्युरा राखेपछि दायाँतर्फ नारायण भोगको रूपमा मासुरहित खाद्यसामग्री राखिन्छ । बायाँतर्फ भैरव भोग भनी मासु र मासु मिसाइएको खाद्यपदार्थहरू राख्ने गरिन्छ (श्रेष्ठ, विसं. २०७२, पृ. ३) । थिमीको भोजमा प्रारम्भमा सुकुलमा क्रमैसँग बसिरहेकाहरूलाई गुंगू थने भनी धुपौरोको धुवाँले मन्साउने गरिन्छ । धुपौरोले एकातर्फ भोजस्थलमा अवान्छित तत्वले प्रवेश नपाउन् भन्ने उद्देश्य रहेको हुन्छ भने अर्कोतर्फ वातावरण सुगन्धित हुन्छ ।

नेवार समाजमा भोज खानुपूर्व देवतालाई र पितृलाई चढाउने परम्परा छ । भोज खाने प्रत्येक व्यक्तिले पहिलो चरणअन्तर्गत राखिने च्युरादेखिका परिकारहरू थोरै-थोरै देवतालाई चढाइन्छ । बौ दिइदा अन्यले खानु नहुने भएकोले सामूहिक रूपमा यो दिने प्रचलन न्यून रूपमा रहेको छ । कौलिक हिन्दूहरूले भने आ-आफ्ना कूल परम्पराअनुसार देवतालाई चढाउँदा एकले अर्कोलाई नछुने गरी विभिन्न मुद्रा प्रदर्शन गरी पानीले आचमन गर्नुपर्नेजस्ता कार्यले गर्दा भोज खानुअघि औपचारिकताका लागि देवीदेवता वा पितृलाई भोजका परिकारहरू चढाइन्छ । यसबाहेक देवीदेवतालाई र पितृका लागि भोज चढाउन प्रारम्भमा अलग्ग एउटा भाँडोमा छुट्याएर राख्नुपर्छ भन्ने मान्यता छ । परिकारहरू पाकी सकेपछि कसैले खाएपछि सम्पूर्ण परिकारहरू देवीदेवता र पितृलाई चढाउन बिटुलो हुने भएकोले कौलिक हिन्दूहरूबीच प्रमुख व्यक्तिले बाहेक अन्यले भोजमा खानुअघि देवीदेवता र पितृलाई भोज चढाउने गरिन्न । कथंकदाचित चढाउनुपरेका खण्डमा प्रारम्भमा दहीको माग गरी बौ दिने गरिन्छ ।

पहिलो चरणको खाद्यपदार्थ राखेपछि सिरानीमा बस्ने अगुवा वा जेष्ठ नागरिकले भोज खान प्रारम्भ गरेपछि मात्र भोज खाने गरिन्छ । यसरी सुरु हुने भोज ती व्यक्तिले खाना खाई नउठेसम्म वा उठ्न अनुमति नदिएसम्म अन्य व्यक्ति पनि उठ्न पाइन्न । गुठी लगायतका कतिपय भोजमा सिन्का दिइसकेपछि बातामा हात धुने व्यवस्था गरिने भएकोले त्यस्ता भोजमा उठेर जान पाइन्न ।

शुद्धीकरणलाई विशेष स्थान दिँदै आएका नेवारहरूले ठूलो सङ्ख्यामा आयोजना गरिने भोजमा लप्ते (लपेस) लगायत जुठो सङ्कलनपछि पानीले पुछ्ने सम्भव हुन्न । यस्तो अवस्थामा आयोजकले व्यवस्था गरेका व्यक्तिले च्वाफि (खरेटो)ले बढारी पानी छर्कने गरिन्छ । त्यसपछि मन्साएको जस्तै गरी च्युराका केही दाना छर्ने गरिन्छ । शुद्धीकरण प्रक्रियामा विशेष सचेत यो समुदायले जुठो सङ्कलनका लागि आयोजकभन्दा तल्लो जातिका महिलाहरूलाई जिम्मेवारी दिने गरिन्छ । ती महिलाहरूले जुठो सङ्कलन गरिसकेपछि त्यसको भोलिपल्ट बिहान सखारै ब्यंकेगु भनी नुहाइधुवाइ गर्ने गरिन्छ । यसरी सिंगो भोजलाई व्यवस्थित रूपमा सफासुग्घर गरिदिने व्यक्तिहरूलाई आयोजकले पारिश्रमिकका साथै लुगाकपडा उपहार दिनुपर्ने प्रचलन छ । हाल आएर यसरी जुठो व्यवस्थापन गर्ने व्यक्तिले ब्यंकेगु भनी शुद्धीकरण गर्ने प्रक्रिया समेत लोप भइसकेको अवस्था छ ।

२.११ परिवारिक वा सामाजिक/सांस्कृतिक भोज विधि

मचाजंकु (अन्नप्राशन), विवाह, ज्याजंकु, गुठी जस्ता पारिवारिक/सामाजिक/ सांस्कृतिक भोजको नियम अन्यभन्दा फरक पाइन्छ । आसन नराखी भुइँमा बिसाउन नहुने थाय्भुलाई फलामको त्रिखुट्टिमाथि राखिन्छ । अन्नप्राशनको अवसरमा प्रारम्भमा ग्वय्मू (सुपारीको बिउ) र नैंक्याम्‌ (नरिवलको बिउ) खुवाइन्छ । त्यसपछि हत्केलामा पानी लिई थाय्भुलाई घुमाइ अर्थात् आचमेर उक्त पानी पिउने गरिन्छ । पानी आचमन गरिसकेपछि पञ्चग्रास खुवाइन्छ । प्राण, व्यान, समान, उदान र अपान वायुको प्रतिनिधित्व गरी थाय्भु खुवाउँदा सर्वप्रथम साहिँली औंला र बुढी औंलाले भात वा खीर च्यापी शिशुलाई खुवाइन्छ (नेवार समाजमा भोजमा भात नचले पनि शिशुले अन्य पदार्थ खान नसकिने भएकोले विशेष शुद्धि प्रक्रिया गरी भात वा खीर उपयोग गर्ने गरिन्छ) । दोस्रोपटक कान्छी औंला र बुढी औंलाले च्यापेर भात खुवाइन्छ । तेस्रो पटकमा बीचको औंला र बुढी औंलाले अन्न च्याप्ने गरिन्छ भने चौथो पटक चोर औंला र बुढी औंलाले अन्न च्यापेर बच्चालाई खुवाइन्छ । अन्तिममा पाँचै औंलाले अन्न खुवाउने गरिन्छ । त्यसपछि हत्केलामा पानी लिई

थाय्भु घुमाई बच्चालाई पिउन दिइन्छ । यसरी पानी पिलाउने कार्य सकिएपछि वीरग्रास भनी पाँचै औंलाको प्रयोग गरी एक गाँस अन्न समाई बच्चालाई छुवाइ पित्तलको कलःबातामा राख्न लगाइन्छ । त्यसपछि मात्र सगुन दिने गरिन्छ । यी कार्य सकिएपछि दही च्युरा खुवाउने र अन्तिममा सिसाबुसा खुवाइ मुख चुठ्ने गरिसकेपछि कलःवाः वनेगु गरिन्छ ।

विवाह, जंकुजस्ता संस्कारमा प्रयोग हुने थाय्भुमा पनि अन्नप्राशनमा जस्तै गर्ने गरिन्छ । गुठी र अन्य संस्कार भोजमा भोज खाइसकेपछि अन्तिममा दाँत कोट्याउन सिन्का दिइन्छ । यसरी सिन्का दिइसकेपछि क्रमबद्ध भई भोज खाइरहेकालाई पुछारदेखि लप्ते (लपेस) सङ्कलन गर्दै पित्तलको बातामा मुख चुठ्न लगाइन्छ । अन्तिममा सिरानीमा बस्ने जेष्ठ व्यक्तिको जुठो सङ्कलन गरिसकेपछि कलः वाः वनेगु भनी घरका महिलाले एक भाग थप भोज कलःबाता (पित्तलको बाता)मा राखी दियो बाली कलःगामा रहेको कापालिक शंकरलाई पूजा गर्न जाने गर्छन् । कलःबाता, थोरै चामल र करुवा बोकेर जाने ती महिलाले बोल्नुहुन्न भन्ने मान्यता छ । कलःगाःमा कलः विसर्जन गर्न जाने क्रममा ती महिलाको पछि-पछि अर्को एक महिलाले कुचा लटार्दै कलःगाःसम्म जाने गरिन्छ । कलःगाःमा जुठो विसर्जन गरी भोजका एक भाग पनि चढाउने गरिन्छ । भोज चढाइसकेपछि पित्तलको बाता पखाली त्यसमा केही अञ्जुली पानी बाँकी राखी घर फर्किन्छन् । कलःगाःमा सांस्कृतिक रूपमा जुठो एवं रहलपहल विसर्जन गर्न गएकी महिला भोजस्थलमा नआएसम्म कोही पनि उठ्नु हुन्न भन्ने मान्यता छ । जुठो विसर्जन गर्न गएकी महिलाले भोजस्थलमा कुरेर बसेका मध्ये जेष्ठ व्यक्तित्वको अगाडि कलःगाःको जल छर्किनुका साथै बाता घोप्टाइदिने विधान छ । आफ्नो सामु रहेको घोप्टिएको बातामाथि ती जेष्ठ नागरिकले चामलले पुजेर उक्त बातामा तीनपटकसम्म त्वाङत्वाङ गरी औंलाले हान्नुपर्ने प्रावधान छ । औंलाले बाता बजाइसकेपछि भाँडो उत्तानो उठाइदिने र अन्तिममा रक्सी राखिने अन्तिबाटै एक एक घुट्को रक्सी खानुपर्ने शास्त्रीय मान्यता नेवारहरूबीच रहेको छ । कतिपय समुदायका कलः वाः वनेगु गरिँदा पछि-पछि लाग्ने एक जनाले अन्तिको टुटीबाट रक्सी बगाउँदै कलःगाःसम्म पुग्नुपर्ने प्रचलन छ । विशेष गरी उत्सवजन्य भोज, श्राद्धमा कलः वाः वनेगु भनी गरिने उक्त प्रक्रियापछि सम्पूर्ण रूपमा भोजको अन्त्य भएको मानिन्छ ।

अध्याय ३
नेवार भोजमा वैज्ञानिकता

३.० परिचय

भोजन प्राणी मात्रको आवश्यकता हो । जीवन जिउनका लागि उपभोग गरिने भोजनलाई थप व्यवस्थित, वैज्ञानिक र दर्शनको समिश्रण गरी उत्सव, पर्व र संस्कारहरूमा सामूहिक रूपमा खाइने खाद्यपदार्थ भोज हो । विभिन्न खाद्यपदार्थसहितको भोजनबाट थप लाभ पाउनका लागि यसलाई अधिकतम रूपमा व्यवस्थित र वैज्ञानिक रूपमा प्रस्तुत गर्ने मानवीय स्वभाव मान्न सकिन्छ । यसलाई सभ्यता परिचयको रूपमा पनि लिन सकिन्छ । विशेष गरी काठमाडौँ उपत्यकामा केन्द्रित भई बसोबास गर्दै आएका नेवारहरूबीच यहाँको उर्वर भूमिबाट उत्पादित धानलाई अधिकतम उपयोग ल्याउनका लागि यस कृषि उपजलाई खाद्यसंस्कृतिको रूपमा स्थान दिएको पाइन्छ । फलस्वरूप स्थानीय नेवारहरूले धानलाई खाद्य, पेय, पुज्य र सौन्दर्यको साधनको रूपमा राखेका छन् । नेवारहरूले धानबाट बनिने चामलको भात र खीर, यसैको पिठोबाट बनिने चतांमरि, चौमरि, मुतःमरि, ल्वंचामरि र योमरिलगायत मिठाई, चामलबाटै जाँड वा रक्सी बनाइने गरिन्छ । धान भिजाएर त्यसैलाई भुटी उगः (ओखल)मा लुसि (मुसल)ले कुटी तयार गरिने च्युरा र त्यहीँ च्युरालाई भुटी तयार गरिने स्याःबजि यहाँको संस्कृतिको अभिन्न अंगको रूपमा लिइन्छ । धानलाई धान्यलक्ष्मीको रूपमा पुज्ने नेवारहरूले यसैलाई पिँधेर बनाइने पोताय्लाई रेखी बनाउन उपयोग गर्छन् भने आखे (अक्षता) र फूलको रूपमा पनि स्थान दिइएको छ । नेवारहरूको पूजा परम्परामा धान भुटेर तयार गरिने ताय् (लावा) फूलको रूपमा उपयोग गरिन्छ । ताय्को माला बनाई देवदेवी मात्र होइन, आफै पनि लगाउने गर्छन् ।

यसबाहेक यहाँको मलिलो माटोमा उब्जनी भएको तरकारी एवं गेडागुडीहरूलाई उपयोग गरेर भोजको आयोजना गर्ने गरिन्छ । स्थानीय भूमिको अधिकतम उपयोग गरी मनाइने भोजलाई व्यवस्थित बनाउनका लागि थप योजनाहरू अघि सारेर कार्यसम्पादन गर्ने गरेको पाइन्छ ।

३.१ सहकारिता

आदिवासी जनजातिले एकलतामा विश्वास गर्दैनन् । उनीहरू हरेक गतिविधिलाई सामूहिक रूपमा सम्पादन गर्छन् । सामुदायिकतामा विश्वास गरी एक आपसबीच सहकार्य गरेर अघि बढ्छन् । नेवार भोज सामूहिकता,

सहकार्यको नमुना मान्न सकिन्छ । कुनै निश्चित एक जना व्यक्ति भोजको आयोजक भए पनि भोज सम्पन्न गर्नका लागि प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष धेरै जनाको सहभागिता रहन्छ । निजी घर निर्माण वा पाली छाउने कार्यदेखि मठमन्दिर, रथ आदि निर्माणमा समेत सामूहिक सहभागिता देखाउने नेवारहरूले पोषणको लागि खाइने खाना समेत एक्लै खाने गर्दैनन् । जन्मोत्सवमा गरिने पूजामा टोल छिमेकीहरूलाई धौबजि इनेगु भनी दहीच्युरा बाँड्ने गरिन्छ । यँया:पुन्हि (भाद्र शुक्ल पूर्णिमा)का दिन छिमेकी र बटुवालाई समेत समय्बजि बाँड्ने गरिन्छ । गाईजात्राका दिन चर्को गर्मीबाट राहत पाओस् भनी भिजाइएको केराउ, नासपती काँक्रो बाँड्ने, अक्षय तृतियामा सख्खरपानी सर्वत पिलाउने गर्छन् । तिहार लगत्तै कार्तिक शुक्ल नवमीका दिन भोगटे, ज्यामिर, लगायतका अमिलो फलफूल साँधेर सिसाबुसा भ्वय् भनी सबैलाई बाँडेर खाने गरिन्छ । कार्तिक पूर्णिमाका दिन टोल छिमेक जम्मा भई मठमन्दिरमा हलिमलि ब्वय्गु भन्दै मकै, भटमास, केराउ आदि भुटेर देवदेवीको प्रतिमूर्ति तयार गर्छन् । स्वारी मालपुवाको पर्खाल लगाई देवदेवीको प्रतिमूर्ति प्रदर्शन गरिसकेपछि उक्त खाद्यपदार्थ सबैलाई विनाभेदभाव बाँडेर खाने गरिन्छ । शिवरात्रीमा बाटोमा धुनी जगाउन बालेको आगोमा मकै, भटमास भुट्नुका साथै हलुवा, लसुन, काउली आदि परिकारहरू बनाई बाँडीचुडी खाने गरिन्छ । योमरी पूर्णिमाका (मङ्सिर पूर्णिमा) दिन टोल छिमेकीहरू जम्मा भई योमरी माग्ने गरिन्छ । यसरी संकलित योमरीहरू उक्त समयमा आशोचमा परेर योमरी पकाउन नहुनेहरूका लागि उपलब्ध गराउने गरिन्छ । यसरी सहकार्यात्मक गतिविधि गरेर संगठित नेवारहरू भोजको क्रममा पनि आफन्तदेखि छरछिमेकीलाई समेत परिवारजनको रूपमा स्थान दिने गर्छन् । नजिकका नातेदारहरूले भोजको लागि आवश्यक आर्थिक, भौतिक सहयोग समेत दिने गर्छन् भने अन्यको प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष सहभागीहरूको पनि उल्लेखनीय सहभागिता रहेको हुन्छ ।

सामाजिक रूपमा टोल छिमेकीहरूको सहयोग आदानप्रदान गर्ने नेवारहरूबीच पारिवारिक रूपमा सहकार्य विशेष प्रकारको पाइन्छ । व्रतबन्धको भोजमा बालकका मामाघरबाट बोकाको प्रबन्ध गरी दिने प्रचलन नेवारहरूबीच छ (पञ्च, विसं. २०५७, पृ. ३०) । छोरीचेलीको विवाहमा मामाले पाठीको व्यवस्था गरी दिने गर्छन् । यसरी व्यवस्था गरी दिइएको पाठीले पशुपालन गरी जीविका निर्वाह गर्न सकुन् भन्ने उद्देश्य बोकेको पाइन्छ । सहयोगी भावनाले अभिप्रेरित भई बारा: राखेकी चेलीको सुस्वास्थ्यको रेखदेख गर्ने उद्देश्यले छुस्यामुस्या नकेगु भनी मकै, भटमास, गहुँ भुटेर ल्याउनुका साथै मुला, च्युरा, मिठाई फलफूल बोकी आउने गर्छन् । नजिकका आफन्तकोमा गर्भवती छोरीचेली र पेटमा हुर्कदो शिशुको सुस्वास्थ्यको कामना गर्दै गर्भवती भएको

आठौँ महिनामा धौबजि नकः वनेगु भनी दही च्युरा, मासु, योमरि, मिठाई आदि लाने परम्परा पनि सहकारिताको नमुनाको रूपमा लिन सकिन्छ । शिशु जन्मिसकेपछि पनि आमा र बच्चाको सुस्वास्थ्यको कामना गर्दै आफन्तहरूले मचाबू स्वःवनेगु (नवजात शिशु हेर्न जाने) र लाबजि नकः वनेगु (मासु च्युरा) भनी च्युरा, मासु, मिठाई बोकी सुत्केरीको घरमा पुग्ने कार्यलाई सहकारिताको नमुना मान्न सकिन्छ । सुत्केरी अवस्थामा आफन्तबाहेक छरछिमेकीहरूले पालैसँग आमा र शिशुको हेरविचार गरी दिने र आवश्यक रूपमा पौष्टिक पदार्थ खुवाइ सहयोग गर्ने गर्छन् । हाल आएर पारिवारिक रूपमा मात्र मचाबू स्वःवनेगु भनी सुत्केरीलाई पोसिलो खानेकुरा खान लाने गरिन्छ । समाजमा बसेपछि एकले अर्कोलाई सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने अर्को ज्वलन्त नमुना मृत्युसंस्कारको क्रममा पनि पाइन्छ । परिवारजनमध्ये कसैको मृत्यु भएपछि चुलो समेत भत्काउनुपर्ने परम्परा रहेका नेवारहरूबीच शुद्धीकरण नभएसम्म चुलोमा आगो बालिन्न । चुलोमा आगो नबालिने अवस्थामा परिवारजनहरू भोकभोकै पर्ने भएकोले विवाहित छोरीचेली, आफन्तहरूले अन्त्येष्टि संस्कार सकिएर घर फर्केका परिवारजनलाई चिपं थिकः वय्गु भनी च्युरा, तरकारी, मुला, अदुवा, नुन, रक्सी मिठाई बोकी खाना खुवाउन आउने गरिन्छ । चौथो दिनमा च्युरा, कःसू (केराउ दाल) तरकारी, दूध, दही आदि लिएर पुग्ने गर्छन् । छैटौँ दिनमा पनि त्यसरी पुग्ने चेलीहरूले त्यस दिन अन्यलाई सहयोगीहरूलाई ल्वःचा बजि खुवाउन आफैले चुलो बाली सामान्य भोज तयार गरी सहयोग गर्ने परम्परा रही आएको छ ।

भोज एक वा दुईजनाको प्रयासमा सम्पन्न गर्न असम्भव प्रायः मानिन्छ । सयौंको सङ्ख्यामा आमन्त्रितहरूलाई भोज खुवाउन सुकुल, लप्ते (लपेस)देखि खाद्यसामग्रीको तयारी गर्नु निकै चुनौतीपूर्ण मानिन्छ । त्यसमाथि आमन्त्रितहरूले भोज खाइसकेपछि लप्ते (लपेस) एवं रहलपहलको सही व्यवस्थापन गर्नु थप चुनौतीपूर्ण मानिन्छ । यसका लागि आयोजकले आफू र आफ्ना साथीभाइ, छरछिमेकी र विज्ञहरूसँग सहकार्य गर्ने गरिन्छ । छिमेकी, साथीभाइ आदिलाई आवश्यक परेको खण्डमा पनि सहयोग दिन तयार हुनुपर्छ । दोहोरो सहयोगको आदानप्रदान गरेर भोजहरूको आयोजना गरिने भएकोले यसलाई सहकारिताको नमुना मान्न सकिन्छ ।

३.२ गुठी

नेवार समाज गुठीबाट परिचालित समाजको रूपमा लिइन्छ । आदिवासी जनजातिहरूले जीवनमा आइपर्ने सम्पूर्ण गतिविधिलाई सामूहिक रूपमा सम्पादन गर्ने गर्छ । नेवारहरूबीच हरेक गतिविधि सहकार्यात्मक रूपमा

गर्ने गरिन्छ । सहकार्य गर्नका लागि गुठीको व्यवस्था गरिएको छ । पछिल्लो समयमा गुठी व्यवस्थामा ऱ्हास आए पनि कतिपय स्थानमा गुठीले धार्मिक, सामाजिक, आर्थिक कार्यमा सघाउ पुऱ्याएको पाइन्छ । प्रत्येक घरबाट एक-एक जना सदस्यहरूको सामूहिक संगठनको रूपमा रहेको गुठी विशेष गरी मृत्युसंस्कारमा सक्रियता देखिन्छ । मृत्युसंस्कारमा सनांगुठी, सीगुठी र विचाःगुठी भनी मलामी जाने, अन्त्येष्टि क्रियामा आर्थिक तथा आवश्यक सहयोग गर्ने र आवश्यक रेखदेख गर्न जाने पद्धति गुठीले विकास गरेको पाइन्छ । यसबाहेक धार्मिक पूजापाठमा समेत गुठीको उपस्थिति रहेको छ । सदस्यहरूबीच कुनै भेदभाव नराखी समानता र सहकारिताको सिद्धान्तअनुसार समानपूर्वक काम कारवाही र सहयोग गुठीभित्र हुने गरेको छ । गुठीका प्रत्येक सदस्यको समानअधिकारको वकालत गर्दै क्रमवद्ध ढंगले गुठीको अध्यक्षता गराउने पद्धतिसमेत रहेको छ । समाजमा बसेपछि सहकार्य गर्नुपर्छ भन्ने मान्यताले अभिप्रेरित गुठी व्यवस्था विभिन्न उत्सव, धार्मिक क्रियाकलाप र संस्कारजन्य भोजमा समेत सक्रिय रहेको पाइन्छ । विशेष गरी काठमाडौँको ज्यापु समुदायमा भोजको लागि विभिन्न परिकार पकाउने जिम्मेवारीहरू फरक-फरक रहेको हुन्छ । भोजमा मेथीको परिकार पकाउन मीकाकु गुठी, तोरीको परिकार पकाउन तुकंकाकु गुठी, भन्टा पकाउन भान्ताकाकु गुठी, बालबालिकालाई रोगव्याधीबाट बचाउन र स्वस्थ बनाउन मरःजा खुवाउने मरः गुठी (ज्यापु, विसं.२०५७, पृ. १४) प्रचलनमा रहेको छ । काठमाडौँको महाबौद्ध क्षेत्रमा रहेका ज्यापु समुदायबीच मल्ताक्वाति गुठी रहेको छ । खुर्सानीको क्वाति बनाई आयोजना गर्ने यस गुठीमा गुठियारहरूले मल्ताक्वाति पिउनका लागि घरदेखि भाँडावर्तन बोकेर आउने गर्छन् । यसैगरी सेतो मत्स्येन्द्रनाथको दश संस्कार गरिँदा चौजा (चाकु राखेर पकाइने भात) पकाउने कार्य पनि गुठी अन्तर्गत रहेको छ । यसबाहेक काठमाडौँको विभिन्न स्थानमा मनाइने जात्रा पर्वसमेत गुठीबाट सञ्चालित गर्ने र जात्रा सम्पन्न भएपछि सबै सँगै बसेर भोज खाने गरिन्छ ।

३.३ व्यवस्थापन

भोज आयोजना गर्नु भनेको सहज र सरल रूपमा लिइन्न । आयोजकको विभिन्न कार्यक्रम वा अवसर विशेषमा नजिकका नातेदार एवं इष्टमित्रहरूलाई आमन्त्रण गरी भोजको आयोजनाका लागि परिवारजनबाहेक अन्यको पनि सहभागिता रहन्छ । भोजको कार्यक्रम सुव्यवस्थित रूपमा सम्पन्न गर्नका लागि क्षमता र दक्षताको आधारमा कामको विभाजन गर्ने गरिन्छ ।

३.३.१ **दाउरा**

भोजको लागि आवश्यक प्रारम्भिक सामग्रीमा दाउरा एक हो । घर बारीमा रहेका रुख बुट्यान वा नजिकैको वनबाट सुकेका काठ, दाउरा सङ्कलन गर्नुपर्ने हुन्छ । सङ्कलित दाउरा चिरेर प्रयाप्त सुकाउनुपर्ने भएकोले विशेष गरी बलामी, ब्वस्यः, झाजःमिहरूलाई काठ, दाउराको प्रबन्ध गर्न लगाउने गरिन्छ । नजिकैको जङ्गलबाट असरल्ल परेको रुखको हाँगा वा सुकेको रुखबाट दाउरा बनाइसकेपछि त्यसलाई आवश्यक स्थानमा पुऱ्याउने कार्य ज्यापु जातिका धुरांहरूले गर्ने गर्छन् (पञ्च, विसं. २०५७, पृ.११) । यी जातिका ज्यापुहरूले भोजको लागि आवश्यक दाउरा ल्याउँदा बढी आँख्ला नभएको ल्याउने गरिन्छ । तःखा, सन्याखुना, गोर्मा र लामो समयसम्म पकाइने छ्वंक्वाः (तामाको परिकार)का लागि धुसिं (सालको काठ) ल्याउने गरिन्छ । सालको काठको अभावमा चाँप, अम्बा, ग्वेछासिं (?)का दाउराहरू सङ्कलन गर्ने गरिन्छ । परिकार पकाउने क्रममा आगो राम्रोसँग नबल्ने साथै धुवाँ बढी आउने भएकोले साजको दाउरा सङ्कलन गर्दैन । यो बाहेक एकैचोटी ह्वारर बल्ने सल्लाको दाउरा पनि भोजका लागि परिकार बनाउन सङ्कलन गरिन्न । घर नजिकैको बकाइनो काठले यी परिकारहरू तितो हुने भएकोले सकेसम्म यी काठहरू तःखा बनाउन प्रयोग गर्दैनन् । काठमाडौं उपत्यकाभित्र नीमका बोट नपाइए पनि अन्यत्रका नेवारहरूले समेत उक्त बोटको दाउरा मासु, तरकारी पकाउन प्रयोग गर्दैनन् । नीमको काठले परिकार तितो हुन्छ भन्ने छ ।

३.३.२ **च्युरा कुटाइ**

नेवार भोजमा च्युरा आधारभूत खाद्यवस्तुको रूपमा रहेको छ । भोजका लागि पर्याप्त च्युरा आवश्यक पर्ने भएकोले एक/डेढ महिना अघिदेखि च्युरा कुट्ने गरिन्छ । हाल व्यावसायिक उत्पादक वा खुल्ला बजारमा च्युरा पाइए पनि विगतमा टोलछिमेकीहरू जम्मा भई च्युरा कुट्ने गरिन्छ । धानलाई उमालिएको पानीमा २४ घण्टा भिजाइसकेपछि त्यसलाई तर्काइन्छ । यसरी तर्काइएको धानलाई टोल, छिमेकका महिलाहरूले हाँडीमा राखेर भुट्ने गर्छन् । धान भुटी सकेपछि त्यसलाई उगः (ओखल)मा राखी दुईजना महिलाले काठको लुसि (मुसल)ले कुट्ने गरिन्छ । यसरी कुटेको धान चेप्टिएपछि च्युरा तयार हुन्छ । नेवार समाजमा भोजको लागि छरछिमेकीले मात्र च्युरा तयार गर्ने नभई बोडेको टिगनीका राजथलाहरूले पनि च्युरा कुट्ने गर्छन् । एउटा भोज सम्पन्न गर्नका लागि सहयोगस्वरूप च्युरा तयार गर्ने कार्य सहकारिताको अनुपम नमुनाको रूपमा लिन सकिन्छ । नेवारको च्युरा अन्य समुदायले तयार गरिने भन्दा पृथक रहेको छ । भारतमा अत्यन्त पातला च्युरा बनाइन्छ । त्यसैगरी

नेपालका अन्य गैर नेवारहरूले च्युरा बनाए पनि उपत्यकामा विभिन्न किसिमका धानबाट बनिने च्युराको स्वाद र गुणस्तर विशिष्ट मानिन्छ । च्युरालाई विगतमा फलके भनेर चिनिन्थ्यो । हाल आएर बजि भए पनि यसलाई फलको रूपमा लिइन्छ । त्यसमाथि नेवार र अन्यबीचको च्युरा बनाउने प्रविधि फरक भएकोले यो उपत्यकामा विकसित धान संस्कृतिको उपजको रूपमा लिन सकिन्छ । त्यसमाथि फलके शब्द नेपाल सम्वत् ५०९ मा उल्लेख भइसकेको छ (Malla, A.D. 2000, p. 308) ।

३.३.३ लप्ते (लपेस)

भोजको लागि आवश्यक लप्ते (लपेस) सालको पात गाँसेर बनाइन्छ । यसका लागि उपत्यकाको चारैतिर रहेको धादिङ, मकवानपुर, नुवाकोट आदि स्थानबाट सालको पात सङ्कलन गर्ने गरिन्छ । स्थानीय बासिन्दाहरूले सङ्कलन गरेको सालको पातमा सिन्काले उनेर आवश्यकताअनुसार लप्ते (लपेस) र बोता बनाउने गरिन्छ । यसका लागि भोजका आयोजकका आफन्त वा टोल छिमेकी दिदीबहिनीहरूले लप्ते (लपेस) बनाउने जिम्मेवारी वहन गर्छन् । लप्ते (लपेस) बनाउने कार्य पनि सहकारिताको अनुपम नमुनाको रूपमा लिन सकिन्छ ।

३.३.४ मासु

शाब्दिक अर्थमा नेवार समाजमा ‘ला’ भनेको ‘मासु’ हो । आदिम सभ्यतामा मासुलाई परिकार वा खाद्यवस्तुको रूपमा लिइन्छ । सभ्यताको विकासक्रममा मासुलाई आलो वा पोलेर खाने संस्कृतिबाट विकास भएपछि यसले विशेष स्थान ओगटेको देखिन्छ । कृषि युगसँगै अन्य परिकारहरू बनाउने पद्धतिले मासु र अन्य तरकारीबीच भेद हुँदै गएको छ । यसरी बहुअर्थ हुने गरी विकास भएको मासु नेवार समाजमा आयोजना गरिने भोजको प्रमुख परिकारको रूपमा स्थापित भएको छ । फलस्वरूप मासुको पचासौं नाम र परिकारहरूको विकास भएको देख्न सकिन्छ । नेवारको भोजमा मासु र मासुजन्य पदार्थको बाहुल्यता पाइन्छ । स्थानीय वनजङ्गलमा पाइने जनावर र स्थानीय रूपमा पालिएका पशुपन्छीको मासुको लागि उपयोग गरेको पाइन्छ । मल्लकालमा हाँस, भँगेरा, तित्रा, कालिज, राँगो, बोका, हरिण, भेँडा, सुँगुरको मासु प्रचलनमा देखिन्छ । थापूजामा गोहीको मासु प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । यस आधारमा पनि नेवार समुदायले विविध प्रकारका मासु र मासुजन्य खाद्यसामग्री उपयोग गरेको देख्न सकिन्छ । जितामित्र मल्लको शासनकालमा छोय्ला, सुकुला (सुकुटी), चुंला (किम्मा), लापी (मसलायुक्त किम्माको बारा),

लाग्वः (मसलायुक्त किम्माको लड्डु) हामोला (तिल र मासुको परिकार), हिंला (हिंग राखेर बनाइएको मासु), पुकाला (भुटन) हाकुछ्वय्ला (पराल⁄छ्वालीमा पोलेर साँधेको मासु), क्वटला (ठूलो-ठूलो टुक्रा गरी बनाइएको मासु) पंला (उसिनेर दही राखी बनाइएको मासु) प्रयोगमा ल्याइएको थियो (वज्राचार्य, विसं. २०५३, पृ. २९) । पंला राँगा, बोका, भंगेरा, हाँसको मासुबाट बनाइन्थ्यो । करन पंला, गुला पंला, सोन हि ङ पंला, खेँज पंला भनी अन्य पदार्थ मिसाएर पनि बनाइन्छ (वज्राचार्य, विसं. २०५३, पृ. ३०) । यसरी विविध मासु र मासुका परिकारहरू उपभोग गर्ने नेवार समुदायले सुँगुरको मासुसमेत प्रयोग गर्ने गरेको देखिन्छ । मल्लकालमा खुल्ला रूपमा सुँगुरको मासु प्रयोगमा ल्याएको पाइन्छ । तान्त्रिक पद्धतिमा पनि सुँगुर⁄बँदेलको मासुलाई महामांसको रूपमा स्थान दिएको पाइन्छ । सगुन लिँदा बायाँ कामकलाले भरिएकी मनोरञ्जक पत्नी, दायाँ मद्यपात्र, अगाडि वः, बँदेलको तातो मासु, विणाको मधुर झंकार, उत्कृष्ट गुरुको आज्ञा लिएर योगिनीजनहरूको नाममा सगुन लिनुपर्छ भन्ने छ (जोशी, विसं. २०७९. पृ. ९७)[38]। पछिल्ला दिनहरूमा आधुनिकतासँगै भोजहरूमा सुँगुर⁄बनेलको मासुले स्थान पाउन थालेको छ । यद्यपि सांस्कृतिक हिसाबले भक्तपुरमा प्रत्यक्ष रूपमा सुँगुरको उपभोग गरेको देख्न सकिन्छ । भक्तपुरमा हालसम्म नवदुर्गाको नाचमा अनिवार्य रूपमा सुँगुरको बलि दिने गरिन्छ । यसरी मासुको विविधता रहेको नेवार समाजमा गोरुको मासुसमेत प्रयोगमा देख्न सकिन्छ । विशेष गरी बौद्ध नेवारहरूले तिब्बतबाट ल्याइने चौरीगाईको सुकेको छालामा चामलको पिठो राखेर २४ घण्टासम्म पकाइ गोर्मा बनाउने गर्छन् (श्रेष्ठ, विसं. २०७२, मन्तव्य) । उपत्यकामा गाई⁄गोरुको मासुप्रति नकारात्मक सोचका कारण उक्त समुदायका व्यक्तिहरूले भेडाको पुरानो छाला ल्याई वा काठमाडौँमा पाइने राँगाको पुरानो छालाबाट गोर्मा बनाउने गरिन्छ । यद्यपि गोर्माको नाममा भने परिवर्तन भएको छैन ।

मासुको विविधता रहेको नेवार भोजमा विशेष गरी राँगाको मासुलाई प्राथमिकता दिने गरिन्छ । वंशावलीकारहरूले हरिसिंहदेव नेपाल आउने क्रममा राँगाको मासु खाने पद्धति प्रारम्भ गरे भन्ने उल्लेख गरे पनि (योगी, विसं. २०१३, पृ. ५७-६२) यहाँ धेरै अगाडिदेखि प्रचलनमा रहेको देखिन्छ ।

---

38 *वामे रामारमणकुशला दक्षिणे चालिपात्रमग्रे मुद्राश्चणकवटकाः शूकरस्योष्णशुद्धिः ।*
तंत्रीवीणासरसमधुरा सद्गुरोः सतं कौलो मार्गः परमगहनो योगिनामप्यगम्यः ॥

लिच्छविकालमा समेत राँगाको मासु प्रयोग हुने गरेको प्रसङ्ग इतिहासकार बाबुराम आचार्यले गरेको छ (शर्मा, विसं. २०२९, पृ. ६) । लिच्छविकालीन शासक अंशुवर्माले टिष्टुङ तौखेलका राँगा पाल्नेहरूलाई समस्या भएपछि ठाउँ सारेको अभिलेख (वज्राचार्य, विसं. २०३०, पृ. ३४८)का आधारमा पनि नेवारहरूले राँगाको मासुलाई निर्बाध रूपमा प्रयोग गर्ने गरेको देखिन्छ । काठमाडौँमा आयोजना गरिने अधिकांश धार्मिक एवं सांस्कृतिक परम्परामा राँगाको मासुलाई प्रत्यक्ष रूपमा स्थान दिइएको छ । नवदुर्गा लगायतको धार्मिकस्थलमा बलि दिन प्रयोग हुने राँगाको मासु दशैंमा आगम कोठा/जमराघरमा थापी स्वने गरिँदा अनिवार्य रहेको छ । श्राद्धकर्ममा समेत प्रयोग हुने राँगाको मासुले पितृलाई आठ महिनासम्म सन्तुष्ट बनाउने भन्ने उल्लेख पारस्करगृह्य सूत्रमा उल्लेख छ (मुनंकर्मी, विसं. २०७५, पृ. ४६२) । शास्त्रीय प्रमाणहरूको आधारमा हालसम्म पनि नेवारहरूले श्राद्धकर्ममा पिण्डभित्र राँगाको मासु हालेर पिण्डदान दिँदै आएको पाइन्छ ।

नेवारहरूले राँगाको मासुबाट छ्वय्ला, तालातुला, तःखा, सन्याखुना, जँला, च्याकुला, ला वः लापि, चुंला, पुकाला, छ्याला आदि गरी ६४ भन्दा परिकारहरू बनाउने गर्छन् । राँगाको टाउकोदेखि पुच्छरसम्मका भागबाट विभिन्न परिकारहरू बनाइन्छ । भित्री भाग (भुँडी, कलेजो, आन्द्रा लगायत) भुटन बनाउन प्रयोग गरिन्छ । मासुका विभिन्न परिकार तयार गर्नका लागि मासु उपलब्ध गराउने भूमिका नेवारभित्रका नाय् (खड्गी) जातिले खेलेको हुन्छ । यसबाहेक नाय् जातिले भोजको लागि सम्बन्धित आयोजकको घर आँगनमा गई आवश्यक राँगा काटी सफा गर्ने र मासु तयार गरी सहयोगी भूमिका खेल्ने गर्छन् ।

मासुलाई व्यवस्थित र वैज्ञानिक ढंगले तयार गरी दिने नेवार समुदायभित्रका नाय् जातिले छ्वय्लाका लागि छुसःत्या (राँगाको शरीरको मसल), धुसः (पिछ्वय्लाका लागि छुसःत्या (राँगाको शरीरको मसल), धुसः (पिठ्युं/ह्याकुलाभन्दा मुनिको) र गर्दनको मासुको व्यवस्था गरी दिने गर्छन् । तालातुलाका लागि कलिलो छालासहितको फल मासु, च्याकुलाका लागि टाउकोको मासु, लावः लापि र चुंलाका लागि लिफःको (पछाडिको ढाड) फलमासु प्रयोग गर्ने गरिन्छ । दाय्कालाका लागि राँगाको शरीरको जुनसुकै मासु उपयोग गर्न सकिने भएकोले अन्य मासु टुक्रा वा तयार गरिसकेपछि टुक्राटाक्री मासु यस मासुका लागि प्रयोग गर्ने गर्छन् । पुकालाका लागि पेटभित्रका भुँडी लगायतका मासु, छ्यालाका लागि सेंलाप्वः र नुगःप्वः (कलेजो र मुटुको मुखको भाग), सःपु (सयपत्रि), फियो, गुलि (आन्द्रा), दुरुगुलि (सानो आन्द्राको एक भाग) प्रयोग गर्ने गर्छन् । तालातुलाका लागि कलिलो

छालासहितको फलमासु, च्याकुलाका लागि टाउकोको मासु, लावः लापि र चुंलाका लागि लिफःको (पछाडि ढाडको) फलमासु प्रयोग गर्ने गरिन्छ ।

नेवार समुदायभित्र मासुप्रतिको बढ्दो लगाव भक्तपुर तलेजुमा रहेको एक काष्ठाभिलेखले पनि थप स्पष्ट पारेको छ । तलेजुस्थित जऱ्हंचोकको अभिलेखमा दशैंमा बलि दिनका लागि १४ विभिन्न नामका राँगा र सोही सङ्ख्यामा बोकाको नाम लेखिएको छ । व्यासीथु, किगथु, तमारीथु, थुगचोथु, लैसाथु, विसूतथु, किपलथु, क्वाछेथु, जेलाथु, झतप्वालथु, च्छूमोतथु, ञलाछेथु, तलमढेथु नाम गरिएका राँगा र नाम नरहेका दर्जनौं बोकाहरूका उल्लेख विभिन्न टोलहरूसँग सम्बन्धित देखिए पनि ती वस्तुभाउहरूको मासुको गुणस्तरसँग सम्बन्धित हुनसक्ने अनुमान गर्न सकिन्छ (जोशी, विसं. २०६८, पृ. १८) । यस्को आधार भक्तपुरका तलेजुमा बलि दिइने प्रमुख राँगाको नाम निकुथु रहेको र उक्त राँगाको शरीरमा विभिन्न चक्र हुनुपर्छ भन्ने छ । त्यसैगरी भक्तपुर नवदुर्गा मन्दिरमा पालिने राँगालाई खःमेय् भनिन्छ । विविध लक्षणयुक्त खःमेय् महिनौं अघिदेखि मन्दिरमा ल्याई पाल्ने गरिन्छ । यसबाहेक सोही स्थानमा नौ विभिन्न नामका बोकाको उल्लेख गरिएको छ । काठमा कुँडिएको कारण घामपानीले गर्दा ती नामहरू खिइसकेको छ । यस आधारमा पनि राँगा र बोकाको मासुको गुणस्तर वा स्वादसम्बन्धी यस्तो अनुमान गर्न सकिन्छ ।

३.३.५ दही

भोजका लागि आवश्यक लप्ते (लपेस), च्युरा, मासुपछि दहीको विशिष्ट स्थान छ । स्वादिलो दहीले भोजको उचाइ थपी दिने भएकोले भक्तपुरका आयोजकले दहीको जिम्मेवारी आफ्नै छिमेकी धौबन्जाः वा धौभडेललाई दिने गरिन्छ । व्यावसायिक रूपमा उक्त जातिकाहरूले दही बनाउने गरे पनि स्थानीयस्तरमा आयोजना गरिने भोजका लागि हरसम्भव प्रयास गरी दही उत्पादन गरी दिने गर्छन् । बाक्लो दहीका लागि भैंसीको दूध उपयोग गर्ने दहीकर्मीहरूले थप स्वादिलो बनाउन खुवा र घ्यूसमेत हाल्ने गर्छन् । काठमाडौं र अन्य स्थानमा भने व्यावसायिक रूपमा दही उत्पादन गर्नेहरूकोबाट सङ्कलन गर्ने गरिन्छ ।

३.३.६ तेल

परिकारलाई स्वादिलो बनाउने भूमिका तेलको पनि हुन्छ । तेलमा मिसावट भएको खण्डमा परिकारको स्वादसँगै गुणस्तर खस्किने डरले भोजका आयोजकले आफ्नै बारीबाट सङ्कलित तोरी पेलेर तेल बनाउन लालायित हुने

गर्छन् । तोरी सङ्कलनपछि नजिकैको टोल छिमेकीको रूपमा रहेको मानन्धर वा खोकनाका ज्यापुहरूले सञ्चालन गर्ने गरेको साः (कोल)मा लगी तेल पेल्ने गरिन्छ । भोजका लागि तेल पेल्न आउने छिमेकीहरूलाई विशेष प्राथमिकताका साथ तेल उत्पादन गरी सहयोग गरी दिने गर्छन् ।

३.३.७ सुकुल

चोक, घरका छिँडी आदिमा पलेटी कसेर खाइने नेवार भोजका लागि लाम्चा भ्वय् सुकू (भोज सुकुल) आवश्यक पर्छ । टोलमा आफू र छिमेकीहरूका लागि कुनै पनि बेला भोजका लागि सुकुल आवश्यक पर्न सक्ने भएकोले ज्यापु समुदायका महिलाहरूले सुकुल बुन्ने गर्छन् । विशेषगरी कात्तिक-मङ्सिरमा धान भित्र्याइसकेपछि पारिलो घाममा बसेर परालको सुकुल बनाउने गरिन्छ । यसरी बनाइनेसुकुलले समय-समयमा हुने भोजको लागि सहयोगस्वरूप उपलब्ध गराउने गरिन्छ ।

३.३.८ भरिं (भान्छे)

सामूहिक सहकार्यमा सम्पन्न हुने भोजमा भरिंको सहायोगात्मक भूमिका पनि अतुलनीय मानिन्छ । घरमूलीपछिको अधिकार सम्पन्न व्यक्तित्वको रूपमा रहेका भरिंले भोजका लागि सम्पूर्ण परिकारहरू निर्माण गर्ने जिम्मेवारी वहन गर्ने गर्छन् । परिकारहरू तयार गर्दा कुनै किसिमका व्यवधान नआवोस् र पाककलाले पूर्णता पावोस् भनी घरमूलीले हात पूजा गरी सिंगो भान्छाको जिम्मेवारी भरिंलाई दिने गरिन्छ । भरिंलाई जिम्मेवारी दिइसकेपछि उक्त स्थानमा ती व्यक्तिको अनुमतिबिना कुनै पनि परिकारहरू आफूखुसी कसैले पनि लान वा चलाउन समेत पाइंदैन । भरिंले परिकार तयार पस्किदिनुपर्ने जिम्मेवारी वहन गर्ने भएकोले कतिपयले सहयोगी राख्ने गरिन्छ । सहयोगी भरिंहरूले आमन्त्रित पाहुनाहरूलाई भोज पस्किदिने कार्य गर्छन् । मिश्रित समुदायको रूपमा रहेका नेवारहरूबीच उच्च वा नीच जाति आदि मान्यताका कारण कतिपय तथाकथित ठूला जात भन्न रुचाउनेहरू जो कोहीकोमा गएर भोज खाँदैनन् । यस्तो अवस्था सिर्जना हुन नदिनका लागि भक्तपुरमा तथाकथित उपल्लो जाति भनिएका राजभण्डारी वा छथरी नेवारहरूलाई भान्छाको जिम्मेवारी दिने गरिन्छ । जिम्मेवारी दिइसकेपछि अन्यले भान्छामा कुनै किसिमको हस्तक्षेप गर्न पाइन्न भन्ने छ । काठमाडौँमा बिहान सखारै नुहाइधुवाइ गरेर आउने भरिंहरूका लागि च्याकुला (राँगाको टाउकोको विभिन्न भागलाई गिदी, मसला हालेर बनाइएको छ्वय्ला) र पर्याप्त मात्रामा जाँड, रक्सीको व्यवस्था गरी दिने गरिन्छ ।

भोजलाई व्यवस्थित रूपमा सम्पन्न गर्ने क्रममा जुठो लप्ते (लपेस) आदि व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ । भोज खान सकेकोहरूका जुठो सङ्कलन गरी उचितस्थानमा व्यवस्थापन गर्ने गरिन्छ । भक्तपुरमा जुठो व्यवस्थापनको कार्यमा सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्ने सबैले भोज सम्पन्न भएको भोलिपल्ट व्यंकेगु तिनीहरूलाई फोहर व्यवस्थापन गरेकोमा धन्यवादसहित कपडा उपहार दिने प्रचलन रहेको छ ।

३.३.९ धुकूभरिं

विशेष उत्सव, संस्कारहरूमा आयोजना गरिने भोजमा ठूलो सङ्ख्यामा पाहुनाहरू हुने गर्छन् । ती पाहुनाहरूलाई आवश्यक मात्रामा सत्कार गर्न र खाद्यसामग्रीको सुरक्षा गर्नका लागि धुकूभरिंको व्यवस्था गर्ने गरिन्छ । भान्छामा पकाइने परिकार बाहेकका खाद्यसामग्रीहरूको जिम्मेवारी धुकूभरिंले लिने गर्छन् । भोजको लागि आवश्यक जाँड, रक्सी, च्युरा, दही, मिठाईको सुरक्षार्थ स्थापना गरिने भण्डारको रेखदेख एवं जिम्मेवारी ज्वाइँ वा भान्जाले गर्ने गर्छन् । उनीहरूले आवश्यकताअनुसार खाद्यसामग्री आपूर्ति गरी सहयोग गर्ने गरिन्छ ।


भोजको लागि आवश्यक च्यूरा भण्डार

३.३.१० स्थानीय उपजको उपयोग

कृषिलाई प्रमुख पेशाको रूपमा अँगाल्दै आएका उपत्यकाका नेवारहरूको अधिकांश गतिविधि कृषिमा आधारित छन् । धान बालीलाई

प्रमुखताका साथ स्थान दिँदै आएका यहाँका बासिन्दा खाद्यपोषणप्रति विशेष सजग रहेको पाइन्छ । उपत्यकामा जन्मदेखि मृत्युपर्यन्तका गतिविधि, उत्सवजन्य कार्यक्रम र चाडपर्वहरूमा समेत स्थानीय भूमि, जङ्गल र जलबाट उत्पादित सामग्रीलाई स्थान दिएको पाइन्छ । स्थानीय स्वत्व र आफ्नो क्षेत्राधिकारको सुरक्षार्थ दत्तचित्त नेवारहरूले भोजमा आवश्यक खाद्यसामग्रीको समेत आवश्यकभन्दा बढी उत्पादन गर्दैनन् । उत्पादित सामग्रीहरूको अधिकतम उपयोग गर्ने गर्छन् । यसको ज्वलन्त नमुना बुल्ला, आलुछ्वं (आलु तामा), छ्याला परिकार हुन् । बुल्ला जाँड बनाइसकेपछिको बाँकी रहेको कटबाट बनाइन्छ । आलुछ्वं विभिन्न तरकारीका टुक्रा र मासु उसिनेर बाँकी रहेको झोल (सुप) बाट बनाइन्छ । यसलाई पञ्चक्वाः पनि भनिन्छ । छ्याला बनाउन मुलाको सिन्केसँगै भोजका लागि तयार गरिएको मासुका स-साना टुक्राहरू उपयोगमा ल्याइन्छ । शाक्य, वज्राचार्य र ज्यापुहरूका भोजमा राखिने छ्याला विशेष गरी बेहुली अन्माउने र मृत्युसंस्कारसँग सम्बन्धित भोजमा प्रयोग गरिन्छ । आफूलाई आवश्यक सामग्री सङ्कलन गर्दा समेत बिउ नासिन दिँदैनन । भोजका लागि आवश्यक फर्सी काटेपछि पनि टोल छिमेकी वा त्यहाँ उपस्थितहरूले त्यसको बिउ सङ्कलन गरेर लाने गरिन्छ । जुन आदिवासी जनजातिहरूको परिचयको रूपमा लिन सकिन्छ । भोज तयार गरिसकेपछि कथंकदाचित बढी खाद्यपदार्थ उब्रिएको खण्डमा त्यसको उपयोग गर्न सहयोगी सम्पूर्णलाई भोजको भोलिपल्ट धार्मिक पीठ वा घरमा बोलाइ भिंबेली भनी पाहुना सत्कार गर्ने गरिन्छ । यसरी भिंबेलीको नाम भने स्थानअनुसार फरक-फरक रहेको छ ।

अ) चिम्हुकं (सानो च्याउ)

नेवार समाजमा च्याउ खाने संस्कारको खासै स्थान नरहे पनि गुठी एवं ठूला-ठूला भोज थाय्भुहरूमा चिम्हुकं राख्ने गरिन्छ । भक्तपुरमा भने धार्मिक एवं सांस्कृतिक गतिविधिहरूमा च्याउ र च्याउजन्य पदार्थहरू निषेध गरेको छ । यद्यपि काठमाडौं र ललितपुरमा आयोजना गुठी एवं ठूला-ठूला उत्सवमा थाय्भु खुवाउँदा वर्षात्को समयमा काठमाडौं उपत्यका आसपासको जङ्गलमा यत्रतत्र पाइने स-साना कालो रङको चिम्हुकंलाई चामुण्डादेवीको प्रतिनिधित्व गरी राख्ने गरिन्छ । थाय्भुमा राखिने चिम्हुकंलाई उसिनेर नुन मात्र राखेर बनाइन्छ । चिम्हुकंको अभाव भएको खण्डमा पनि हाल प्रचलित कन्ये च्याउ र डल्ले च्याउलाई भने स्थान दिएको पाइन्न । गुठी लगायतका थाय्भुहरूमा आवश्यक चिम्हुकंको आवश्यकतालाई ध्यानमा राखेर संकलकहरूले सङ्कलन गरी सुकाइ सुरक्षित गर्ने गरेको पाइन्छ ।

आ) तेल

खाद्य परिकार तयार गर्न तेलको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको हुन्छ । समयबजिमा राखिने छ्वय्ला, भोजमा राखिने तोरीको सागमा काँचो भुटेको तेलले मोल्ने गरिन्छ । अन्य परिकारमा भुटेको तोरीको तेल राखेर बनाउने गरिन्छ । भोजमा आवश्यक तेलको लागि आफ्नै खेतबारीमा रहेको तोरी सङ्कलन गरी तेल सङ्कलन गर्ने गरिन्छ । यसबाहेक ललितपुर खोकनाका किसानहरूले संगठित रूपमा तोरी र तेलको उत्पादन गर्ने गरेकोले उक्त स्थलबाट समेत तेल ल्याई भोजको परिकार बनाउने गरिन्छ ।

इ) गेडागुडी

काठमाडौँ उपत्यकाको प्रमुख बाली धान रहे पनि पानी नजम्ने वा बारीमा केराउ, मेथी, बोडी लगायतका गेडागुडी रोप्ने गरिन्छ । यसरी रोपिएको गेडागुडीका मुना तरकारी खान प्रयोग गरिन्छ भने बिउसमेत भोजमा परिकार बनाउने गरिन्छ । भोजको लागि आवश्यक गेडागुडीहरू आफ्नै खेतबारीबाट सङ्कलन गरी राख्ने गरिन्छ ।

ई) च्युरा

उपत्यकाको भोजको प्रमुख खाद्यपदार्थ मध्येको एक रहेको छ । नेवारबाहेकका अन्य समुदायले पनि च्युरा प्रयोग गर्ने गर्छन् । भारतमा समेत च्युराको प्रयोग बढी मात्रामा हुने गरेको छ । तर भारतीय च्युरा अत्यन्त पातलो रहेको छ भने नेवार बाहेकका अन्यको च्युरा चपाउन गाह्रो र माकु स्वाद (काजुजस्तै मिठो स्वाद) रहन्न । तसर्थ, च्युरालाई आदिवासी नेवारहरूको मौलिक ज्ञान सीपको रूपमा लिन सकिन्छ । प्रशस्त धान फल्ने काठमाडौँ उपत्यकामा धानबाट बनिने च्युरा सांस्कृतिक अंगजस्तै भइसकेको छ । जन्मसंस्कारदेखि मृत्युपर्यन्त गरिने गतिविधिमा च्युरा अनिवार्य रूपमा प्रयोग हुन्छ । च्युरालाई भुटेर स्याःबजि बनाइन्छ । स्याःबजि समय्बजिको अभिन्न अंगको रूपमा रहेको छ । भोजमा काठमाडौँमा फल्ने धानको मात्र प्रयोगमा ल्याइन्छ । विशेषगरी वला वा (घैया), हाकुवा (कालो धान) वा ताइचिन धानको च्युरा बनाइन्छ । भोजको प्रकृतिअनुसार फरक-फरक च्युरा चाहिने भएकोले च्युरा उत्पादनसमेत फरक रहेको देखिन्छ । नेवार समाजमा च्वकाबजि (च्युरा निफनेर आएको कनिका), पौबजि, ह्याउँबजि पाँय्बजि, उलाबजि, तिगिंबजि, ल्हुयाबजि, स्याबजि प्रचलित छ । एक आपसमा टाँसिएर वा ढिक्का हुने च्युरालाई पाँय्बजि भनिन्छ । यो च्युरा मृत्युसंस्कारको क्रममा प्रयोग गरिन्छ । कालो धानको ह्याउँ बजि र घैयाको उलाबजि बनाइन्छ । यसबाहेक तिगनीमा कुटिने च्युरालाई तिकिंबजि भनिन्छ । भोजको अवसरमा आयोजकका परिवारजनले पनि च्युरा बनाउने गरिन्छ ।

उ) स्याबजि

भुटेको च्युरालाई स्याबजि भनिन्छ । समयबजि खान र विभिन्न पूजाहरूमा स्याबजि अनिवार्य मानिन्छ ।

ऊ) जाँड/रक्सी

धार्मिक कार्य वा भोजभतेरमा जाँड/रक्सीको अनिवार्यता रहेको छ । जाँड/रक्सी उपत्यकामा उत्पादित ताइचिन धान, ककिवा (धान झार्दा नपाकेको गेडा) (जोशी र जोशी, नेसं. ११३९, पृ.९३) बाट बनाइन्छ । यसबाहेक पनि चाडपर्व, उत्सव वा संस्कारजन्य कार्यमा विविध किसिमका जाँड/रक्सीको प्रयोग हुने गर्छ । ह्याउँथ्वं, अजिथ्वं, मूतिथ्वं, भौथ्वं, मूतिथ्वं, त्यपथ्वं, प्याःथ्वं, बताथ्वं, भ्यावरथ्वं वा ताकुथ्वं प्रमुख जाँड हुन् (पञ्च, विसं. २०५७, पृ. ९५) । अजिथ्वं ताइचिन चामल बफाएर आउने रसलाई भनिन्छ । हाजा (बफाएको चामल)मा आवश्यकताअनुसार मर्चा मिलाई माटोको क्वंचा राखी सकेपछि जाँड बन्छ । बिना पानीको गुलियो रसलाई मूतिथ्वं भनिन्छ । मर्चा राखेर गलाइएको प्वक (भात)मा पटक-पटक पानी राखेपछि बःताथ्वं बनिन्छ । यो कम मात्रामा अल्कोहलको मात्रा हुन्छ भने विशेष गरी खेती किसानीको क्रममा शितलता दिन उपयोग गरिन्छ । चामलको प्वक (मर्चा हाली गलाएको भात)लाई पानीमा फिटेर तयार पारिएकोलाई कताथ्वं भनिन्छ । हाकुजाकि (हकुवा चामल)बाट रातो रङको जाँड अर्थात् ह्याउँथ्वं बनाइन्छ । साथै पथुवा चामल (धान झार्दा नझरेको जम्मा गरी परालले निश्चित दिन छोपी तयार गरिएको)को जाँडलाई पनि ह्याउँथ्वं भनिन्छ । ह्याउँथ्वं पुस महिनाको पानीमा बनाइन्छ । यो जाँड बन्न तीन महिना समयावधि लाग्छ । नेवार भोजमा जाँड/रक्सीको व्यापक प्रयोग भए पनि भोजको प्रकृति हेरी मादक पदार्थको उपयोगमा विविधता रहेको पाइन्छ । खोकनाका सिकाली जात्रासँग सम्बन्धित गुठियारहरूले सिकालीदेवी नाचका लागि आवश्यक कताथ्वं एकै रातमा तयार गर्छन् । सिकाली नाचसँग सम्बन्धित गुठीजनबाट सङ्कलित थ्वंकि (जाँड बनाउन प्रयोग गरिने चामल) बफाइसकेपछि गुठीका प्रमुखले हातहातमा टीकाजस्तै लगाइदिने मर्चाको झोल राखेर जाँड बनाइन्छ । यसरी बनाइने जाँडमा थप कडा बनाउन बछ्यासिंको हाँगा राख्ने गरिन्छ ।

भोजमा प्रयोग हुने रक्सी फिँज आउने हुनुपर्छ । यसलाई मूसः भनिन्छ । आदिवासी जनजाति नेवारहरूको परम्परागत ज्ञान सीप प्रयोग गरी तयार गरिने जाँड, रक्सी अन्य समुदायको भन्दा पृथक रहेको छ । विभिन्न किसिमका मादक पदार्थका लागि विभिन्न किसिमका धान वा खाद्यसामग्री प्रयोग गरी तयार गरिने जाँड अत्यन्त स्वादिलो मानिन्छ । भात वा हाजामा मर्चा मिसाई महिनौं लगाई तयार गरिने रक्सी अत्यन्त कडा मानिन्छ । सख्खर

नराखी बनाइने रक्सीलाई ज्यःअय्ला भनिन्छ । यो सख्खर राखी बनाइने रक्सीभन्दा पिउँदा नरम तर चाँडै मादकता दिने प्रकृतिको हुन्छ (श्रेष्ठ, विसं.२०७२, पृ.२५) । यी सम्पूर्ण जाँड वा रक्सी बनाउनका लागि स्थानीयस्तरमा उपलब्ध वा खेर जाने अवस्थाका खाद्यसामग्रीबाट बनाउने गरिन्छ ।

ए) बुल्ला

खानपानको सूचीमा बुल्लालाई विशुद्ध स्थानीय उत्पादनको उपज मान्न सकिन्छ । विशेष गरी काठमाडौंका शाक्य, वज्राचार्य र ज्यापु समुदायबीच श्राद्धकार्य र पूजाकार्यमा बुल्ला प्रयोग गरिन्छ । आदिवासी जनजातिहरूले खाद्यपदार्थलाई खेर जान नदिन विभिन्न उपाय गरिनेमध्ये बुल्ला पनि एक रहेको छ । विभिन्न किसिमका भोजभतेरका लागि आवश्यक जाँड उत्पादन गरिसकेपछि खेर जाने वा बाँकी रहेको कटबाट बुल्ला बनाइन्छ । कटलाई पटक-पटक सफा पानीले पखाली त्यसमा रहेको मादकता र गन्ध हटाएर विभिन्न मसला आदि भुटेपछि कट पनि भुट्ने गरिन्छ । राम्रोसँग मसलासँगै कट भुटी सकेपछि त्यसमा राँगाको फियो, गिदी आदि हालेर पकाउने गरिन्छ । यसरी तयार भएको बुल्लालाई श्राद्धमा पिण्डमा चढाइने गोलाय्ब्व (भोज)मा अनिवार्य रूपमा हाल्नुपर्ने प्रचलन छ । बुल्लालाई कःक्वाः पनि भनिन्छ ।

ऐ) लप्ते (लपेस)

नेवार भोजको अर्को विशेषता सालको पात गाँसेर बनाइने थाल अर्थात् लप्ते (लपेस) हुन् । सुकुलमाथि पलेटी कसेर लहरै बसी खाइने भोजमा हरियो लप्ते (लपेस)ले भोजको स्तर बढाएको महसुस गर्ने गर्छन् । यसरी भोजको स्तरसँग जोडिएर हेरिने लप्ते (लपेस)को लागि उपत्यका आसपासका जङ्गलमा रहेको सालको पात प्रयोग गर्ने गरिन्छ । सालको पात सङ्कलन गरी एक आपसमा गाँसेर थालको आकार दिइने लप्ते (लपेस) लाई देवदेवीको प्रतिकात्मक रूपमा लिने गरिन्छ (हेर्नुहोस् दर्शन) । यसबाहेक नेवारहरूले पालप्ते, केरालप्ते, ज्यःना लप्ते, जाखालप्ते, हलुलप्ते, पले लप्ते, कुसालप्ते प्रयोग गर्ने गरिन्छ । सामान्यतयाः भोजको लागि पालप्तेको प्रयोग हुन्छ । सालको पात गाँसेर थालको पालप्ते लप्ते आकारमा तयार पारेको टपरीलाई पालप्ते वा लप्ते भनिन्छ । विशेषगरी ७, ८, १० र लप्ते १२ वटा पात गाँसेर लप्ते बनाइन्छ । धेरै सङ्ख्यामा भोज खुवाउनुपर्ने अवस्थामा थालमा राखेर खुवाउन सक्ने अवस्था हुँदैन । त्यसैले यस थालको विकल्पको रूपमा लप्तेको प्रयोग हुन थालेको बुझिन्छ । यसलाई एकचोटी प्रयोग गरिसकेपछि थालजस्तो माझेर वा पखालेर प्रयोग गर्ने गरिँदैन, बरु फाल्ने गरिन्छ ।

सालको नगाँसिएको पातलाई पाचा लप्ते भनिन्छ । विशेषगरी भोजमा बौ दिन प्रयोग गरिन्छ । केरा लप्ते दशैंमा कुलछिभ्वय् खानका लागि, ज्यनालप्ते विभिन्न शुभकार्यमा थाय्भुका परिकार राख्न वा निछ्याब्व, न्हयनुमा ब्व बारा: निकाल्नका लागि जन्म दिनमा प्रयोग गरिन्छ । तिहारमा लक्ष्मीलाई भोज चढाउन र म्हपूजापछि भोज खान बेसारको पात उपयोगमा ल्याइन्छ (श्रेष्ठ, विसं. २०७२, पृ. १०) । मर:जा खुवाउन खरीको पात, चथामा भुटेको मकै, भटमास चढाउन कमलको पात प्रयोगमा ल्याइन्छ । मृत्युसंस्कारमा र नागलाई मन्साउन भोर्लाको पात प्रयोग गरिन्छ (पञ्च, विसं. २०५७, पृ. ७०) । यसरी विविध रूपमा प्रयोग हुने पातहरू उपत्यका र उपत्यका आसपासका जङ्गलबाट सङ्कलन गर्ने गरिन्छ । विशेष गरी यी पातहरू बिरुवाबाट खेर जाने अवस्थामा सङ्कलन गरी प्रयोगमा ल्याइन्छ ।

नेवारहरू मिश्रित समूह भएकाले कतिपयको भोजको थालनीमा चय्पि, खय्पि, म्वाविलि, माय्विलि, क:सुविलि, कंघासा, तुकंवाला, गुनचा, चागुलि आदि राखी देवदेवीको पूजा भाव गर्नुपर्ने प्रचलन छ । कतिपयले भोजको प्रमुख व्यक्तिले गोप्य रूपमा यी सामग्री राखी पूजा गरिसकेपछि आगन्तुकहरूलाई यी खाद्यपदार्थ नराखी सहज रूपमा भोजन गर्ने पद्धतिको विकास गरेको पाइन्छ । यसरी विविध किसिमका पद्धति भए पनि भोजमा प्रयुक्त हुने सम्पूर्ण पदार्थ उपत्यका, स्थानीय खेतबारी वा उपत्यकामा रहेका वनजङ्गलमा पाइने खाद्यसामग्रीमा आधारित रहेको देखिन्छ । भोजमा बढी प्रयोग हुने फर्सी, भटमास, मास, केराउ, मुला, लसुन, अदुवा, तोरी, काउली, आलु स्थानीय उत्पादन हुन् । भोजको लागि महिनौं अघिदेखि फर्सी, मुलाको चाना, लसुन र खुर्सानीको प्रबन्ध गर्ने पद्धति हालसम्म पनि नेवारहरूबीच कायम छ । यसबाहेक भोजमा आवश्यक गुनचा (कर्कलोका सुकेको डाँठ), चागुलि (पिँडालु) बारीको उत्पादन हुन् । यी उत्पादनहरू आयोजकहरूले व्यवस्था गर्न नसकिएको खण्डमा छिमेकीहरूले व्यवस्था गरिदिने गर्छन् । मासुको सन्दर्भमा पनि भोजको लागि आवश्यक बोका, भेडा आदि महिनौं अगाडिदेखि पालन गर्ने प्रचलन छ । राँगाको मासुलाई उपत्यकाभित्र राँगा पाल्ने ज्यापु वा नाय्हरूलाई जिम्मेवारी दिने गरिन्छ (हेर्नुहोस् मासु) । यसरी स्थानीयस्तरमा उपलब्ध सामग्रीलाई नेवारहरूले भोजको प्रमुख स्थान दिँदै आएको देखिन्छ । पछिल्ला दिनहरूमा भने कृषि योग्य भूमिको कमीले स्थानीय उत्पादनमा समेत असर परेपछि खुल्ला बजारको अधिनमा भोजको आयोजना गर्ने गरिन्छ । फलस्वरूप नेवार भोजमा स्थानीयभन्दा बाहिरबाट आयातित खाद्यपदार्थले लप्ते (लपेस) भरिन थालेको छ । हाल आएर विगतमा जस्तै खाद्यपदार्थसँग जोडिएको दर्शन, मूल्य र मान्यताले स्थान पाउन छोडेको छ ।

३.४ जैविकताको संरक्षण

विभिन्न अवसरमा भोजभतेर गर्ने नेवारहरूले प्रकृतिको संरक्षण गर्नुपर्छ भन्ने मान्यतालाई सशक्त रूपमा अघि बढाएको पाइन्छ । स्थानीय स्रोत साधनको उपयोग गरी भोजको आयोजनापश्चात् पर्यावरणमा नकारात्मक असर पर्न नदिनका लागि व्यवस्थित रूपमा कलःगाः र सागालमा फोहर व्यवस्थापन गर्ने गर्छन् ।

३.४.१ अर्गानिकतामाथि जोड

आदिवासी जनजातिहरूले पर्यावरणीय चक्रको सुरक्षाका लागि विशेष भूमिका खेलेका हुन्छन् । पर्यावरण बिग्रन नदिन आवश्यकभन्दा बढी कुनै पनि सामग्रीको उत्पादन नगर्ने, फोहर बढी उत्सर्जन नगर्ने परिपाटी उनीहरूको ज्ञानको रूपमा लिन सकिन्छ । यसका साथै खेर जान सक्ने सामग्रीको समेत उपयोग गर्ने पद्धति आदिवासीहरूबीच रही आएको छ । नेवारहरूले पनि जीवनको हरेक पक्षमा पर्यावरणीय चक्रको संरक्षण र सम्वर्द्धन गर्ने भूमिका खेलेको पाइन्छ । यो समुदायले खेर जाने परालबाट सुकुल, रुखबाट झरेर खेर जाने पातबाट लप्ते (लपेस)को व्यवस्थाबाहेक गाईवस्तुले समेत नखाने छ्वाली छ्वय्ला बनाउन इन्धनको रूपमा उपयोग गर्ने गर्छन् । चतांमरि बनाउँदा माटोको भाजं, जाँड, रक्सीजस्ता पेयपदार्थ पिउनका लागि सलिं प्रयोग गर्छन् । माटोबाट बनाइने सलिंले एकातर्फ पेयपदार्थमा रहेको पानीको भागलाई सोस्ने क्षमता राख्छ, यसले पेयपदार्थ अझ स्वादिलो हुन्छ । भोजमा आवश्यक खाद्यसामग्री पनि भ्यगः (भिंगुट)मा राखिन्छ । यसरी राखिने खाद्यसामग्री भ्यगः (भिंगुट)को प्राकृतिक गुणको रूपमा रहेको चिस्यानले सुरक्षित राख्छ । तापक्रमसँग फैलिने गन्ध पनि फैलिन दिँदैन । अर्कोतर्फ ती खाद्यसामग्रीमा रहेको पानीको भागलाई सोस्ने भई थप स्वादिलो हुन्छ । नेवार समाजमा माटोको भ्यगः (भिंगुट) विशेष गरी तःखा, सन्याखुना बनाउन, भोजपछि उब्रिएको मासु, अमिलो मिसाइएको अचार, दही, छ्वय्ला, कचिला राख्न भ्यगः (भिंगुट) प्रयोग गर्छन् । भ्यगःलाई खाद्यसामग्री राख्न र नापतौलका लागि पनि प्रयोग गरिन्छ । मासु पकाउनका लागि वःला भ्यगः प्रयोग गरिन्छ । वःला भ्यगः एक पाथी बराबरको मापन हुन्छ । भोजमा जाँड खुवाउन प्रयोग हुने सोमा, जाँड राख्न प्रयोग हुने स्वःलि (घैंटो) माटोकै हुने गरेको छ । यी सामग्रीहरू फुटेमा वा एकपटक प्रयोग गरी फाल्नुपर्ने अवस्थामा पनि माटोमा परिणत भई पर्यावरणमाथि असर पर्दैन । त्यसैगरी भोजमा प्रयोग हुने लप्ते (लपेस) पनि माटोमा परिणत हुने भएकोले हुनाले बढी लोकप्रिय रहेको छ ।

३.४.२ फोहर व्यवस्थापन

पर्यावरणको सुरक्षाका लागि अत्यन्त सम्वेदनशील नेवारहरूले फोहर व्यवस्थापनका लागि सजग रहेको पाइन्छ । परम्परागत घर पछाडिको भागमा फोहर व्यवस्थापनका लागि सागाः (सागाल)को व्यवस्था गरिएको हुन्छ । यसरी व्यवस्था गरिएको सागालमा घरबाट निस्किने धुलो, कसिंगर, कुहिने फोहर वा पात र भोजमा प्रयोग भएको लप्ते (लपेस) आदि राख्ने गरिन्छ । लामो समयसम्म फोहर जम्मा गरेको उक्त फोहर प्राङ्गारिक मलमा परिणत भएपछि पुनः खेतमा लगी उपयोग गर्ने गर्छन् । त्यसैगरी भोजको अन्त्यमा जुठो असरल्ल हुन नदिनका लागि बातामा चुठ्ने प्रबन्ध गरिन्छ । बातामा चुठी सकेपछि उक्त फोहर पानी व्यवस्थित रूपमा सागाःमा खन्याउने गरिन्छ । गुठी लगायत विशेष भोजमा भने बातामा चुठ्ने प्रबन्धका साथै लप्ते (लपेस) सङ्कलन गर्ने गर्छन् । संकलित लप्ते (लपेस)हरू कलःगाःमा लगी व्यवस्थापन गर्ने गरिन्छ । कलःगाःमा संकलित लप्ते (लपेस) द्यःला समुदायले सङ्कलन गरी सुरक्षित रूपमा नगरदेखि टाढा लगी व्यवस्थित रूपमा प्राङ्गारिक मलमा परिणत गर्ने कार्य गर्छन् । यसले वातावरण प्रदुषण हुन दिँदैन । यसैगरी फोहर व्यवस्थापन छ्वासमा पनि गर्ने गरिन्छ । नेवार बस्तीको दोबटोमा व्यवस्था गरिएको छ्वासमा शिशु जन्मिएपछि सालनाल विसर्जन गर्ने गरिन्छ । परिवारजनमा कसैको मृत्यु भएमा उनले प्रयोग गरेको औषधी, सुकुल, ओछ्यान र तकिया छ्वासमा फालिन्छ । छ्वासमा फालिएको ती सामग्री द्यःला समुदायले सङ्कलन गरी नगरभन्दा टाढा लगी उचित स्थानमा व्यवस्थापन गर्ने गर्छन् । यसरी व्यवस्थापन गरिएको फोहरले बस्तीभित्र संक्रामक रोग फैलिन दिँदैन भन्ने छ ।

३.४.३ खाद्यपदार्थको क्रमबद्धता

पोषणको लागि खाइने भोजप्रति नेवारहरू विशेष सजग र सतर्क देखिन्छन् । भोज खानुअघि र खाइसकेपछि राम्ररी हात धुने, जुठो रहलपहलको उचित व्यवस्थापन गर्ने कार्यप्रति समुदाय विशेष सतर्क छन् । यसका साथै परिकारमा जथाभावी मसलाको प्रयोग वा मिश्रणबाट खाद्यपदार्थ विषाक्त हुन सक्ने संभावनालाई ध्यानमा राखेर परम्परागत र स्थानीय उपलब्ध सामग्रीलाई स्थान दिँदै आएको पाइन्छ ।

मानव शरीरमा शक्तिको संचारण कार्बोहाइड्रेटले गर्छ । शरीर सञ्चालनका लागि दैनिक औसत २,५०० क्यालोरी (महिलालाई २,२३० पुरुषलाई २,७००) आवश्यक रहेकोमा कार्बोहाइड्रेटबाट पूर्ति गर्नुपर्छ । त्यसैगरी शरीरमा चिल्लो औसत २७ ग्राम (महिलालाई २५ ग्राम, पुरुषलाई ३० ग्राम)

आवश्यक रहन्छ । यसबाहेक शरीरलाई दैनिक ६०० मिलिग्राम क्याल्सियम, प्रोटिन ५५-६० ग्राम) प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धिका लागि भिटामिन र खनिज तत्वको आवश्यकता रहन्छ । ती तत्वयुक्त खाद्यपदार्थलाई आदर्श खानाका रूपमा व्याख्या गर्ने गरेको पाइन्छ । आजको आधुनिक विज्ञानले वैज्ञानिक भनिएको खानासम्बन्धी मापदण्ड तयार गर्नुअघि नेवार समाजले आफ्नै ढंगले मापदण्ड तयार गरेको पाइन्छ । जुन आधुनिक खाद्य उपभोग मापदण्डसँग निकट देखिन्छ ।

नेवार समाजको भोजमा विशेष गरी च्युरा, मासु र गेडागुडी प्रधान रहेको हुन्छ । त्यसपछि हरियो साग, अमिलो र दूग्धजन्य पदार्थको रूपमा दही प्रमुख रूपमा रहेको हुन्छ । बढी मात्रामा कार्बोहाइड्रेटयुक्त च्युरामा (२०० ग्रामबाट १५४.६ ग्राम कार्बोहाइड्रेट उत्सर्जन) शरीर सञ्चालनको लागि ६९२ क्यालोरी इनर्जी प्रदान गर्छ । मासु र मासुजन्य पदार्थबाट (करिब-करिब २५० ग्रामबाट) कपरब ४९ ग्राम प्रोटिन, २३० ग्रामभन्दा बढी इनर्जी प्रदान गर्छ । दहीबाट ६० ग्राम इनर्जी, १४९ मिलिग्राम क्याल्सियम उत्पादन गर्छ । दहीपछि तोरीको सागबाट ४६.५ मिलिग्राम क्याल्सियम उत्पादन गर्छ । समग्र रूपमा औसत किसिमको भोजमा १२४.१६ ग्राम प्रोटिन, २०.५९ ग्राम चिल्लो पदार्थ, ३०२.५५ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, १७ ग्राम खनिज तत्व, इनर्जी १८४९ क्यालोरी, ४२२ मिलिग्राम क्याल्सियम, फोस्फोरस १६२७ मिलिग्राम, १२३ मिलिग्राम फलाम, क्यारोटिन ११४३ र भिटामिन सि ३२ मिलिग्राम पाइन्छ । एक छाक खाइने भोजबाट दैनिक आवश्यकताअनुसारका विभिन्न तत्व पूरा गर्ने नेवार भोज बढीभन्दा बढी वैज्ञानिक रहेको सिकागोका एक चिकित्सकले निष्कर्ष निकालेका छन् । पाश्चात्य शैलीको भोज र नेवार भोजबीचको तुलनात्मक अध्ययनमा नेपालको भोज प्रणालीले गम्भीर प्रकृतिका बिरामीलाई समेत उपचारको क्रममा एन्टिबायोटिक दिन नपरेको निश्कर्ष निकालेको छ । ती चिकित्सकले मुसामा परीक्षण गर्दा पाश्चात्य शैलीको भोजनका कारण प्रमुख शल्यचिकित्सामा ६० प्रतिशत खतरा रहेको, आन्द्रा र चोटपटक लागेकाको शल्यचिकित्सामा बढी मात्रामा असफल भएको बताएका थिए । नेवारको भोजन प्रणालीमा त्यस्तो समस्या नरहेको र बिरामीका लागि चाहिने एन्टिबायोटिक उत्पादन समेत वृद्धि भएको पाइएको ती चिकित्सकले बताएका छन्[39]।

---

39 संजीव ह्योजु (४५) चिकित्सक एवं अनुसन्धाता, अमेरिकामा कार्यरत । २०७९ वैशाख १६ टेलिफोनमा कुराकानी ।

नेवार भोजमा प्रारम्भमा शरीरलाई चाहिने कार्बोहाइड्रेट र इनर्जी पूर्तिको कार्य च्युरा र मासुले गर्ने गरेको पाइन्छ । विभिन्न प्रकारका गेडागुडीको प्रमुख कार्य पनि इनर्जी उत्सर्जन गर्नु रहेको छ । गेडागुडीले शरीरमा चाहिने कार्बोहाइड्रेटका साथै प्रोटिन र अन्य विभिन्न तत्व उत्पादन गर्ने गर्छ । नेवार भोजको प्रमुख आकर्षण रहेको आलु तामाले भिटामिन सि र कार्बोहाइड्रेट वृद्धि गर्न सघाउ पुऱ्याएको देखिन्छ । चार चरणसम्म विभिन्न परिकार पस्किने भोजमा अन्तिम चरणमा भुटन, तोरीको साग (कतिपय समुदायको तोरीको साग प्रारम्भमा राखिन्छ), लप्सीको झोल र दही राख्ने गरिन्छ । मासुमा रहेको तैलीय पदार्थका साथै भुटनमा रहेको थप चिल्लो प्रदान गर्छ । प्रारम्भिक चरणको कार्बोहाइड्रेट त्यसपछि प्रोटिनप्रधान खाद्य परिकार उपभोग गरिसकेपछि अपच वा अमन हुन नदिन र शारीरिक प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि गर्न तोरीको साग र लप्सीले भिटामिन सि र क्याल्सियम बढाउने भूमिका खेलेको देखिन्छ । प्रारम्भमा कार्बोहाइड्रेट त्यसपछि चिल्लो, पिरो, नुनिलो र अमिलो हुँदै अन्तिममा पेटको सम्पूर्ण समस्या समाधानका उपचार दही त्यसपछि मुला र केराउबाट गरेको देखिन्छ । दहीमा निहित राम्रो व्याक्टेरियाले शारीरिक क्षमता अभिवृद्धि गर्ने भएकोले पनि नेवार समाजमा हरेक गतिविधिमा दहीलाई स्थान दिएको अनुमान गर्न सकिन्छ । दहीमा रहेको चिल्लोपनाले गर्भावस्थाकी महिलाले बच्चा जन्माउन सजिलो हुने भएकोले गर्भवतीलाई नवौं महिनामा दहीच्युरा खुवाउने प्रचलन अद्यापि रहेको छ । भोजको अन्तिममा उखुको टुक्रा, मुला र सानो केराउ वितरण गरिन्छ । यसरी अन्तिममा राखिने उखुले दाँत सफा गर्न भूमिका खेल्छ । मुला र सानो केराउले सम्पूर्ण खाद्यपदार्थलाई सहजै पचाउन भूमिका खेल्छ भन्ने मान्यता छ । सानो केराउलाई वायुको कारक पनि मानिन्छ ।

३.४.४ खौका

भोजको अन्त्यमा प्रत्येकलाई दाँत कोट्याउन सिन्का दिइन्छ । भोजमा दिइने सिन्कालाई खौका भनिन्छ । दाँतमा अड्किएको खाना (विशेषगरी मासु) कोट्याएर निकाल्नुपर्छ भन्ने ज्ञान नेवारहरूबीच रही आएको छ । सिन्का दिइसकेपछि भोजमा अन्य कुनै पनि किसिमका खाद्यसामग्रीहरू थप्न पाइदैन । खौका दिएपछि लप्ते (लपेस)मा भएको खानासमेत खान हुन्न (श्रेष्ठ, विसं. २०७२, पृ. १४) । यसरी पुनः खाद्यसामग्री थपिएमा वा लप्ते (लपेस)मा भएको खाना खाएमा पटक-पटक दाँत सफा गर्नुपर्ने अवस्था निम्तिने भएकोले नेवार भोजमा यसलाई अन्तिम प्रक्रियाको रूपमा स्थान दिएको छ ।

३.५ औषध ज्ञान

भोजलाई स्वादिलो बनाउन स्थानीय उपलब्ध मसलालाई प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यसमा सबैभन्दा बढी लसुनको प्रयोग हुन्छ । झाडाबान्ता, ब्लडप्रेसरको औषधीको रूपमा रहेको लसुनले स्वाद बढाउँछ भन्ने पाककलाका विज्ञहरूको अनुभव छ । प्रशोधित र आयातित मसलाले रैथाने स्वाद बिगार्न सक्ने भएकोले अधिकांश भोजमा लसुनलाई विशेष स्थान दिएको पाइन्छ । यसले ग्याष्ट्रिक, हातखुट्टा जोर्नी दुखाइ, रक्तनलीमा कोलेस्ट्रोलको वृद्धि, अजिर्ण, अपच, पेट दुखाइ, क्षयरोगमा पनि फाइदा हुने भएकोले भोजमा यसलाई प्रमुख मसलाको रूपमा स्थान दिएको पाइन्छ । गुठी लगायत कतिपय भोजमा लसुनको गुणलाई ध्यानमा राखेर हरियो लसुन नुन, खुर्सानीमा मोलेर परिकारको रूपमा प्रस्तुत गर्ने गरिन्छ । पाहाँचऱ्हेको भोजमा लसुनलाई प्रमुख परिकारको रूपमा राख्ने गरिन्छ । यस दिन रछ्यानमा रहेको लुकुमहाद्यःलाई लसुन चढाइन्छ । समय्बजिमा काँचो लसुन अनिवार्य रहेको छ । थिमीमा गुठी भोज र विवाहमा वरका दाजुभाइलाई केटीपक्षबाट खुवाइने भोजमा लसुनको जराको परिकार तुइजु राखेर खुवाउने गरिन्छ ।

लसुनपछि नेवार खाद्यपरिकारमा अदुवाको विशेष स्थान रहेको छ । स्थानीय रूपमा उपलब्ध हुने अदुवाले खानाको स्वाद बढाउनुको साथै परिकारजन्य विकार हटाउन सहयोगी भूमिका खेल्छ भन्ने भनाइ छ । अदुवाले शारीरिक ताप वृद्धि गर्ने, वीर्य बढाउने गर्छ । अदुवा पाचनशक्ति वृद्धि, खोकी र वायुमाथि नियन्त्रण, पेट दुखाइको औषधी हुनुको साथै पित्तज्वरसमेत शान्त गर्ने भएकोले यसलाई प्रमुख मसलाको रूपमा उपयोग गर्ने गरिन्छ (श्रेष्ठ, विसं. २०६५, पृ. ३७) । गुठी भोज, ८४ परिकारयुक्त थाय्भु र ठूला-ठूला उत्सवजन्य भोजमा अदुवाको परिकार राख्ने गरिन्छ । भुटेको केराउ वा भटमास पिसेर मसिना अदुवा मोल्ने पालुघासाले शरीर स्वस्थ गर्ने गर्छ भन्ने छ (श्रेष्ठ, विसं. २०६५, पृ. ३८) ।

नेवार समाजमा समय्बजि भोजमा अनिवार्य रूपमा काँचो अदुवा राख्ने गरिन्छ । यसबाहेक दशैंमा नःलास्वांकुथि (जमरा घर)मा र चथाः (गणेश चौथी)मा अदुवाको बोटै चढाउनुपर्ने विधान छ ।

भोजमा स्वाद बढाउन प्रयोग गरिने प्याज पितृ कार्यमा निषेध गरिएको छ । यद्यपि मासु र मासुजन्य खाद्यपरिकारमा प्याज राख्ने गरिन्छ । स्थानीयस्तरमा उत्पादन हुने प्याजले पाचनशक्ति बढाउने, छालाको विकार हटाउने, पुरुषत्व बढाउनुका साथै शारीरिक चुस्ती, तेज र सौन्दर्य बढाउने भएकोले यसलाई विशेष स्थान दिएको पाइन्छ । विगतमा प्याजको स्थानमा छ्यापीको प्रयोग गर्ने गरिन्थ्यो ।

उपत्यकाको भोजमा मासुपछि अनिवार्य रूपमा राखिने खाद्यपदार्थ फर्सी हो । विशेषगरी मृत्युसंस्कारमा अनिवार्य रूपमा चाहिने फर्सीले स्वास्थ्य विज्ञानअनुसार शारीरिक तापमान मिलाउन भूमिका खेल्छ भन्ने छ । फर्सीले रक्तपित्तमाथि नियन्त्रण, मानसिक सन्तुलन बिग्रन नदिन भूमिका खेल्छ (श्रेष्ठ, विसं. २०६५, पृ. ३८) । भिटामिन ए को स्रोतको रूपमा रहेको फर्सीलाई गुठी भोज, ८४ परिकारसहितको थाय्भु, पूजा गरी ग्रहण गरिने भोजमा खय्पि चय्पि भनी अनिवार्य रूपमा राख्ने गरिन्छ ।

मसिना लाम्चा-लाम्चा गरी काँचै राखिने फर्सीलाई चय्पि भनिन्छ । चय्पिमा ऋतुअनुसार रायोको बिउको धुलो, तिलको छोप, हिङले मोल्ने गरिन्छ । यसरी मोलिएको फर्सीले पेटभित्र जुका नाश गर्छ भन्ने छ । नुन र दहीसँग मोलेको मसिना लाम्चा फर्सीलाई धौघासा भनेर स्थान दिइएको पाइन्छ । गुठी र ८४ परिकारयुक्त थाय्भुमा राखिने यो परिकारले नसाको रोगमाथि नियन्त्रण गर्छ । (श्रेष्ठ, विसं. २०६५, पृ. ३८) । यसबाहेक नेवार समाजमा फर्सीका अन्य परिकारहरू पनि राख्ने गरिन्छ । लाम्चा-लाम्चा फर्सीका टुक्रामा चाकुले मोलेको लाई चाउलिघासा भनिन्छ । चाकुले नमोलिएको फर्सीलाई नलिघासा, तिलले मोलिएको फर्सीलाई हामोघासा, बेसारले मोलिएका फर्सीलाई पुलिघासा भनिन्छ ।

सागपातलाई नेवार भोजमा अनिवार्य रूपमा स्थान दिँदै आएको छ । अन्य सागको तुलनामा तोरीको सागलाई भोजमा स्थान दिइएको पाइन्छ । तोरीको सागले पित्तनाश, पाचन शक्ति बढाउने, रगत शोधन तथा रगत वृद्धि गर्ने गर्छ (धर्ममहारस, विसं. २०७६, पृ. १२७९) । गेडागुडीतर्फ विशेष गरी केराउको उपयोग बढी मात्रामा भएको पाइन्छ । वायु र पाचनशक्तिसँग जोडिएको सानो केराउ हल्का टर्रो स्वाद रहेको र उक्त केराउ कंघासा अचारका रूपमा र सिसाबुसा भनी त्यत्तिकै भिजाएर प्रयोग गरिन्छ । ठूलो केराउ तरकारी बनाउन उपयोग गरिन्छ । सानो केराउ निद्राजनक, कफ, बाथ, पित्त समन गर्ने, रक्तदोष निवारण र वलकारक (धर्ममहारस, विसं. २०७६, पृ. ५७२) पनि भएकोले भोजको अन्तिममा प्रयोग गरिन्छ ।

पितृकार्यमा सिमीलाई स्थान नदिए पनि अन्य भोजमा भने स्थान दिने गरिन्छ । सिमीभित्र निहित वलकारक, बातपोषक, अस्थिपुष्टिकर, पीडा कम गर्ने, रज र वीर्य सुधार गर्ने गुण रहेको छ । सिमीले मासिक धर्मको सुधार, कुपोषण, रक्तदोष, हाडको रोग, हृदयरोग, दम खोकी, स्नायुरोग, शारीरिक पीडा कम गर्ने (धर्ममहारस, विसं. २०७६, पृ. २४३४) पितृकार्यमा स्थान नरहे पनि अन्य भोजमा यसले स्थान पाएको पाइन्छ ।

बोडी भोजको परिकार मध्येको एक रूपमा राख्ने गरिन्छ। विशेष गरी समय्बजिको अंगको रूपमा रहेको बोडी बाथ रोगको लागि उपयुक्त मानिन्छ। खोकी, पित्त, मासिक धर्म, पेटको रोगको लागि लाभकारी बोडी रगत वृद्धिको (धर्ममहारस, विसं.२०७६, पृ.१७९५) लागि पनि भूमिका खेल्ने भएकोले नेवार समाजले यसलाई हरेक भोजमा स्थान दिन थालेको छ।

नेवार भोजको विशेषतामध्ये लप्सीको झोल अर्थात् पाउँ पनि एक हो। त्यसैगरी दही नेवार भोजको अनिवार्य पक्षको रूपमा लिइन्छ। भोजको करिब अन्तिममा राखिने दही स्वास्थ्य विज्ञानको दृष्टिले अत्यन्त महत्वपूर्ण मानिन्छ। दहीमा निहित भिटामिन बी ६, भिटामिन बी १२ का साथै प्रोटिन, क्याल्सियम, राइबोफ्लेविन शरीर विज्ञानको लागि अत्यन्त आवश्यक तत्वको रूपमा लिइन्छ। दहीमा रहेको Lactobacillusbulgaris नामक व्याक्टेरियाले पाचनशक्ति वृद्धि गर्ने भएकोले यसलाई प्राकृतिक एन्टिबायोटिकको रूपमा लिइन्छ।

३.६ ऋतुज्ञान

अवसर, उत्सव वा संस्कारजन्य गतिविधिमा भोज खाने र खुवाउने कार्यले अप्रत्यक्ष रूपमा ऋतुको ज्ञान दिइरहेको पाइन्छ। उपत्यकाको संस्कारजन्य भोज विशेष गरी जाडो महिनामा आयोजना गरिन्छ। पछिल्ला समयमा वर्षभरि कुनै समयमा गर्न थाले पनि यहाँको परिकारका आधारमा नेवार भोज जाडो महिनामा गर्ने गरेको देखिन्छ। नेवार भोजमा तःखा (थलथले), सन्याखुना (सिद्रा र नाइटे ज्यामिर हालेर बनाइएको पिरो थलथले) प्रमुख परिकारको रूपमा राखिन्छ। यी खाद्यपदार्थहरूको उत्पादन जाडो महिनामा मात्र हुन्छ। तःखा र सन्याखुना तयार गर्न घण्टौंसम्म राँगाको छालायुक्त मासु पकाउनुपर्ने हुन्छ। छालाबाट च्यापच्याप हुने गरी रस निस्किन थालेपछि माटो भ्यगः (भिंगुट)मा जम्मा गरी तःखा र सन्याखुना तयार गरिन्छ। जुन कार्य मङ्सिर महिनाभन्दा अघि र फागुन महिनापछि तयार गरिंदैन। कथंकदाचित तयार गरेको खण्डमा पनि तःखा र सन्याखुना लामो समयसम्म सुरक्षित राख्न सकिन्न। यस आधारमा पनि नेवार भोज आयोजना गर्ने समयावधि जाडो महिनालाई मान्न सकिन्छ। यसबाहेक भोज पस्किन प्रयोग गरिने लप्तेका आधारमा पनि नेवार भोज चिसो मौसममा आयोजना गर्ने गरिन्छ भन्न सकिन्छ। यस मौसममा पात झर्ने भएकोले झरेर खेर जाने पात सङ्कलन गरेर लप्ते बनाइन्छ।

पछिल्ला दिनहरूमा जाडोयामबाहेक अन्य समयमा पनि भोजको आयोजना गर्न थालेका छन्। गर्मी वा वर्षातको समयमा आयोजना गरिने

भोजमा तःखा र सन्याखुनाले स्थान पाउँदैन । यस अवधिमा तःखा र सन्याखुना जमाउन सकिन्न । यस आधारमा नेवार भोजलाई ऋतुज्ञानसँग जोड्न सकिन्छ । यसबाहेक भोजको लागि आवश्यक जाँड र रक्सीको गुणस्तर जाडो मौसममा निकै राम्रो हुन्छ भन्ने मान्यता छ । यस अवधिमा बनाइने जाँड अमिलो हुन पाउँदैन । चिसो पानी प्रयोग गरी उत्पादन गरिएको रक्सी बढी स्वादिलो र फिँजयुक्त हुन्छ ।

३.७ विशेषज्ञता

सिंगो भोजलाई व्यवस्थित एवं स्वादिलो बनाउने भूमिकाका लागि सामूहिक प्रयास आवश्यक रहन्छ । नेवार समाजमा भोजको लागि आवश्यक सामग्री जुटाउनेदेखि तयार गर्नेसम्मको चरणमा विविध व्यक्तित्वको सहभागितामूलक प्रयास रहन्छ । यसले गर्दा भोज व्यवस्थित हुनुको साथै स्वाद समेत विशिष्ट हुने गर्छ ।

३.७.१ बलामी, ब्वस्यः, झाजःमि

विभिन्न परिकार तयार गर्न विगतमा दाउराको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । चुलो बाल्दा बढी धुवाँ नआउने, सुकेको काठपात, आँख्ला बढी नभएको, आगोको फिलिँगो नउड्ने र चाँडो नसल्किने दाउराको प्रबन्ध गर्नुपर्ने हुन्छ । साथै कतिपय दाउराबाट विभिन्न गन्ध एवं स्वाद आउने भएकोले त्यस्ता काठपात प्रयोग गर्दैनन् । यसका लागि विशेष गरी बलामी, ब्वस्यः, झाजःमि थरका ज्यापुहरूले गर्ने गर्छन् ।

३.७.२ नाय्

विभिन्न प्रकारका मासुका परिकारले युक्त नेवार भोजको लागि बढीभन्दा बढी राँगोको मासु उपयोगमा ल्याइन्छ । यसका लागि सम्पूर्ण जिम्मेवारी नेवारभित्रका नाय् (खड्गी) जातिलाई दिइन्छ । पेशागत रूपमा राँगा, बोका काटी मासु बेच्दै आएका उक्त जातिले भोजमा आवश्यक परिकारअनुसार मासु उपलब्ध गराउने गरिन्छ । छ्वय्लाका लागि छुसःत्या (राँगाको शरीरको मसल), धुसः (पिठ्युं/ह्याकुलाभन्दा मुनिको) र गर्दनको मासुको व्यवस्था गरिदिने गर्छन् । तालातुलाका लागि कलिलो छालासहितको फलमासु, च्याकुलाका लागि टाउकोको मासु, लावः लापि र चुंलाका लागि लिफःको (पछाडिको ढाड) फलमासु प्रयोग गर्ने गरिन्छ । दाय्कालाका लागि राँगाको शरीरको जुनसुकै मासु उपयोग गर्न सकिने जानकारी समेत नाय् जातिले दिने गर्छन् । पुकालाका लागि पेटभित्रका भुँडी लगायतका मासु,

छ्यालाका लागि सेंलाप्वः र नुगःप्वः (कलेजो र मुटुको मुखको भाग), सयपत्रि, फियो, गुलि (आन्द्रा), दुरुगुलि (सानो आन्द्राको एक भाग) उपलब्ध गराउने गरिन्छ । यसबाहेक बोकाको मासु तयार गरिदिने कार्य गर्नुका साथै उपयुक्त बोका, राँगा आदिको चयनको जिम्मेवारी नाय् समुदायले लिने गर्छन् (हेर्नुहोस् मासु) ।

३.७.३ धौभारी

दहीको विशेषज्ञको रूपमा धौभडेल वा धौभारीहरूलाई लिने गरिन्छ । धौभडेलहरूले माटोको कटौरा वा भ्यगः (भिंगुट)मा जमाइने दहीको लोकप्रियताले गर्दा भक्तपुरको दहीलाई जुजुधौ (शाब्दिक अर्थमा राजा दही) भनी नामकरण गरिएको छ । भोजमा आवश्यक दहीको सम्पूर्ण जिम्मेवारी धौभडेलहरूले लिने गरिन्छ । दही बाक्लो, स्वादिलो बनाउनका लागि भैंसीको दूध उपयोग गर्ने धौभडेलहरूले त्यसमा खुवा र घ्यूसमेत प्रयोग गरिन्छ ।

३.७.४ मधिकःमि/राजकर्णिकार

विभिन्न भोज वा धार्मिक कार्यमा आवश्यक मिठाईको सम्पूर्ण जिम्मेवारी मधिकःमि, राजकर्णिकार वा हलुवाइहरूलाई दिने गरिन्छ । नेवारभित्रका यी पेशागत जातिका व्यक्तिहरूले धार्मिक पूजापाठका लागि आवश्यक मिठाई, प्रदर्शनमुखी मिठाई वा भोजको लागि आवश्यक मिठाईको छुट्टाछुट्टै नापतौल, सामग्रीको मिश्रण गर्ने गरिन्छ । बढीभन्दा बढी स्वादिलो, गुणस्तरीय बनाउनका लागि भोजको एकदिन अगाडि वा सोही दिन मात्र मिठाई तयार गरिन्छ ।

३.७.५ राजथला

च्युराको गुणस्तरले पनि भोजको मापन गर्ने गरिन्छ । विभिन्न भोजमा विभिन्न किसिमका च्युरा आवश्यक्ता पर्छ । यसका लागि राजथलाहरूलाई जिम्मेवारी दिने गरिन्छ । भक्तपुर बोडेस्थित टिगनीका राजथलाहरूले पनि कुन प्रकृतिको च्युरा उत्पादन गर्ने हो, सोहीअनुसार धानको चयन गरी च्युरा उत्पादन गर्ने गर्छन् । राजथलाहरूलाई च्युरा विशेषज्ञको रूपमा लिने गरिन्छ । भक्तपुरस्थित चित्रपुरका राजथलाहरूले पनि च्युरा उत्पादन गर्ने गर्छन् । यसबाहेक कतिपय स्थानमा च्युरा उत्पादनबारे जानकारी प्राप्त स्थानीय महिला/घरमूली महिलाहरूले सामूहिक रूपमा च्युरा उत्पादन गर्ने गर्छन् (हेर्नुहोस् च्युरा) ।

३.७.६ घरकी नकिं

भोजका आयोजकको नकिं (महिला)हरूले मङ्सिर-पुस महिनामा जाँड/रक्सी उत्पादन गरी भण्डारण गर्ने गर्छन् । यसबाहेक कतिपयले भोजको एक महिनाअघि मात्र जाँड उत्पादन गर्ने गर्छन् । विभिन्न किसिमका धान चामलबाट जाँड/रक्सी बन्ने भएकोले यसका लागि सम्बन्धित ज्यापुहरूलाई विशेषज्ञको रूपमा सहयोग लिने गर्छन् । नेवारभित्रका चित्रकार, शाक्य, तुलाधर समुदायलाई पनि रक्सीको विशेषज्ञको रूपमा लिइन्छ । ती जातिहरूले उत्पादन गर्ने रक्सी अत्यन्त गुणस्तरीय एवं स्वादिलो मानिन्छ । खोकनामा सिकाली नाचको लागि सिकाली गुठीका गुठियारहरूले एकै रातमा कतथ्वं (भ्यातल जाँड) बनाउने गर्छन् । गुठियारहरूले प्रत्येकको घरधुरीबाट दुई मानाको दरले थ्वंकि (चामल) सङ्कलन गरेपछि गुठीका मूल नाइकेले औंलाले जाँड बनाउने जिम्मेवारी पाएका गुठीजनको हातमा टीका लगाइदिने गरिन्छ । सोही हात कताथ्वं (भ्यातल जाँड) बनाउन हाजा (बफाएको चामल) मा मोलेर पानी थप्ने गरिन्छ । कताथ्वंको लेदो विशेष प्रकारको घ्याम्पोमा राखी सकेपछि बछासिंको हाँगा डुबाइ जात्रास्थलमा लाने गरिन्छ । यसरी तयार गरिएको कताथ्वं अत्यन्त कडा स्वादको हुने गरेको पाइन्छ ।


खोकनामा एकरातमा तयार भएको थ्वं (जाँड)

३.८ पहिचान

समाजमा विभिन्न जाति, जनजाति, आदिवासीहरू हुन्छन् । प्रत्येक समुदायले अर्को समुदायबीच आफूलाई चिनाउने आ-आफ्नै किसिमका परिचय हुन्छन् । मूल्य, मान्यता, रहनसहन, विश्वास आदि पृथकताले समाजको विस्तृतालाई महसुस गर्न सकिन्छ । यसैलाई पहिचान पनि भनिन्छ । हरेक

समुदायले अन्य समुदायभन्दा पृथक देखाउन अग्रसर हुने क्रममा नेवार समुदायबीचको भोज पनि एक हो । नेपालमा अन्य समुदायको खानपानभन्दा पृथक रहेको भोज र भोज परम्परा जातीय रूपमा नेवार र नेवारबीच फरक रहेको छ । कतिपय अवस्थामा भौगोलिक रूपमा फरक रहेको पाइन्छ । अन्य समुदाय र नेवारबीच वा नेवार र नेवारबीच पृथकता देखिएको खानपानको व्यवहारले अप्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित जाति जनजातिहरूको परिचय बोकेको मान्न सकिन्छ । उपत्यकामा केन्द्रित नेवारको सन्दर्भमा यहाँ धार्मिक, जातीय र भौगोलिक रूपमा खानपानमा विविधता रहेको देखिन्छ ।

३.८.१ प्रचलनमा भिन्नता

नेवारहरूको खानपान संस्कृति अन्य समुदायभन्दा पृथक रहेको छ । सुकुलमाथि लहरै बसेका बीच सिरानीमा जेष्ठ नागरिकले खाना प्रारम्भ नगरिएसम्म अरुले खान नहुने प्रचलन रहेको छ । खानुअघि हात धुने व्यवस्था, चार चरणसम्म विभिन्न परिकार खाइसकेपछि दाँत सफा गर्न कोट्याउने सिन्काको व्यवस्था, जुठो हात धुने व्यवस्था र जेष्ठ नागरिकले भोज सम्पन्न भयो भनी नउठेसम्म अरु उठ्न नपाइने व्यवस्था अन्य समुदायभन्दा पृथक छ । सामूहिक रूपमा भोज खाने गरे पनि नेवारबीच परिकार राख्ने पद्धति फरक पाइन्छ । विशेष गरी बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले आयोजना गर्ने भोज चार चरणको हुन्छ । प्रत्येक चरणमा तीन चारजना परिकार पस्किनेहरू लहरै आई खानेकुरा पस्किन्छन् । कौलिक हिन्दूहरूबीच भने एकै जनाले दही, सिसाबुसा र च्युराबाहेकका परिकार पस्किने गर्छन् । प्रारम्भमा च्युरा राख्ने क्रममा पनि दुई हातको अञ्जुलीले च्युरा राख्नुपर्छ भन्ने छ । भोज सम्पन्न भइसकेपछि पनि कलः वाय्गु भनी फोहर पानी र जुठो लप्ते (लपेस) हरू व्यवस्थापन गर्नुपर्ने प्रचलन रही आएको छ ।

प्रचलनको भिन्नताका क्रममा काठमाडौँमा ज्यापु, शाक्य, वज्राचार्य, तुलाधरहरूबीच भोजमा परिकार राख्ने क्रममा भोज खाने व्यक्तिको दायाँबाट क्रमशः बायाँतर्फ परिकारहरू राख्ने गरिन्छ (घडीको सुईअनुसार एक बजेदेखि उल्टो गतिमा ९ बजेसम्म) । ललितपुर र कौलिक हिन्दूहरूले भोज खाने व्यक्तिको बायाँबाट दायाँतर्फ मन्दिर घुम्ने दिशामा (घडीको सुईअनुसार ९ बजेदेखि ४ बजेसम्म) परिकार पस्किने गरिन्छ । यद्यपि दुवै दिशाको प्रयोग गर्नेहरूले परिकारहरूलाई देवदेवीको प्रतिनिधित्व वा प्रसादको रूपमा लिने गरेका छन् । भक्तपुरमा गुठी वा थाय्भु बाहेक अन्य सर्वसाधारणलाई खुवाइने भोजमा च्युरामा टाँसिने गरी राखी दिने गरिन्छ । यसरी राखिने परिकारहरू

काठमाडौँमा जस्तै एकै चरणमा चार/पाँचवटा परिकारहरू लहरै राख्ने पद्धति नरही एक/एक गरी परिकार राख्ने गरिन्छ।

नेवार समाजबीच लाखा दिने व्यवस्थालाई मौलिक पहिचानको रूपमा लिन सकिन्छ। विशेष गरी लाखा दिने भनी विवाहको अवसरमा लाखामरी र भोजको लागि बेहुला पक्षले बेहुली पक्षलाई आवश्यक रकम दिई बेहुली भित्र्याउने गरिन्छ। बेहुलीतर्फ भोजको आयोजना गर्नका लागि सहयोगको रूपमा गरिने लाखाको रूपमा सवाइ (जोपस्ता), पचिंता र मथ मरि दिने गरिन्छ। यसरी दिइने रोटीमा सवाइ मरिलाई अत्यन्त महत्वपूर्ण रूपमा लिइन्छ। बेहुलीको नजिकका आफन्तलाई सवाइ, अलि टाढाका लागि वा फुकीहरूका लागि पचिंता र त्यसभन्दा अलि टाढाका आफन्त; यसअन्तर्गत त्वाय्, धर्मदाजु/भाइ/ दिदीबहिनीलाई मथ दिने गरिन्छ (Lowdin, A.D.1998, p. 99)। यो नेवारहरूको मौलिक पहिचान मान्न सकिन्छ। उपत्यकाका नेवारहरूको भोजको आयोजनामा पाहुना आमन्त्रण गर्दा समेत लाखामरी दिने गरिन्छ। विशेष गरी लाखा लिनेहरूले चुले निम्तो दिनुपरेको खण्डमा ठूला-ठूला लाखामरी दिने गरिन्छ। पारिवारिक निकटताको आधारमा आधा वा एक धार्नी, आधा धार्नी लाखामरी दिइन्छ। विगतमा निमन्त्रणा कार्ड दिने प्रचलन नरहेको अवस्थामा ज्वःपस्ता मरि (जेरी आकारको एक पाउ बराबरको लाखामरी) दिने प्रचलन रहे पनि हाल अत्यन्त न्यून रूपमा मात्र लाखामरी दिने गरिन्छ। बेहुला पक्षबाट लाखामरी दिने प्रचलन अत्यन्त न्यून भइसकेको छ।

त्यसैगरी नेवारको एकै भोजमा मांसाहारी र शाकाहारी परिकार छुट्याउने प्रचलन पनि रहेको छ। थिमीमा आयोजना गरिने भोजमा लप्ते (लपेस)को बीचमा च्युरा राखी दायाँ भागमा मासु वा मासु मिसिएको खाद्यपदार्थ राखिन्छ। अर्को आधा भागमा मासुविनाको खाद्यसामग्री राख्ने प्रचलन छ। एउटै भोजमा लप्ते (लपेस)लाई आधाआधी गरेर भोजका परिकार विभाजन गर्ने पद्धति अन्यत्रका नेवारहरूबीच रहेको पाइन्न। भोजको प्रारम्भ र अन्त्यमा गोकुल (गुग्गुल)को धुपौरोले मन्साउने प्रचलन रहेको थिमीका नेवारहरूबीच आफ्ना चेलीहरूलाई पनि समानताका साथ स्थान दिने प्रचलन रही आएको छ। उपत्यकाका अन्य नेवारहरूले विवाहिता चेलीलाई दशैंको महाष्टमीका दिन आयोजना गरिने कुछिभ्वय्मा भोजको भाग राख्ने गरिन्न। थिमीका नेवारहरूले भने विवाहिता चेलीलाई कूलकै सदस्यको रूपमा राखी महानवमीका दिन भोजको भाग पुऱ्याउने गरिन्छ। यसरी समानताको सिद्धान्तलाई आत्मासात गर्दै आएका थिमीका नेवारहरूले कुछिभ्वय् कुनै पनि अवस्थामा रोकिनुहुन्न भन्ने मान्यता रही आएको छ। कुछिभ्वय् गरिने

महाष्टमीका दिन घरपरिवारको कसैको मृत्यु भएको खण्डमा समेत दाहसंस्कार लगत्तै घर फर्किएर अदुवालाई मासुको प्रतिक बनाई भोज खाने गरिन्छ (श्रेष्ठ, विसं. २०७२, पृ. ४०) । यो परम्परा उपत्यकामा अन्यत्र रहेको पाइन्न । जुन थिमीको मौलिक पहिचानको रूपमा लिन सकिन्छ ।

विभिन्न अवसरमा विविध किसिमका खानपानलाई प्रस्तुत गर्ने नेवारहरूबीच औसत भोज चार चरणमा खाने गरिन्छ । मृत्युसंस्कारको क्रममा दसौं दिनमा शुद्धीकरणको प्रक्रियालाई दुब्यंकेगु भनिन्छ । दशौँ दिन दिउँसो मृतकका परिवारजन बसेर भोज खाने क्रममा उल्टो क्रमले खाने गरिन्छ । विशेष गरी कालो भटमास र हाकुमुस्या र स्याबजि फुकाउने खाइने सो उल्टो भोजमा लप्ते (लपेस)को बीचमा कालो भटमास त्यसलाई छोपिने गरी स्याबजि राखिन्छ । बजिको अघिल्तिर मुंगको बारा त्यसको दायाँ बायाँ क्रमशः गुन्चा (कर्कलोको डाँठको परिकार) राखिन्छ । यसपछि दायाँतिर मस्याङ राखेर अःखःब्व तयार पारिन्छ । अःखःब्व राख्दा १०औँ दिनमा खाइने भोजमा कालो भटमास हाकुमुस्या मात्रै राखिन्छ । एघारौँ दिन खाइने अःखःब्वमा हाकुमुस्यालाई स्याबजिले छोप्ने गरिन्छ (श्रेष्ठ, २०७२, पृ.५५-५६) । काठमाडौँका ज्यापुहरूले भने घःसुका दिन अःखः भ्वय् भनी हात-हातमा समय् राखी खाने गर्छन् । भटमास लगायतका खाद्यपदार्थ खानका लागि मार्ग प्रशस्त गर्न खाइने यस समयमा च्युरालाई स्याःबजिले छोपी भटमास, अदुवा, लसुन, छ्वय्ला हातमा राखी खाने गरिन्छ । अन्य समयमा भने ज्यापु समुदायबीच च्युराले स्याःबजि छोप्ने गरिन्छ भने अन्य कौलिक हिन्दूहरूले भने च्युरामाथि आकाशभैरवको रूपमा स्याःबजि राख्ने गरिन्छ । जुन जातीय रूपमा पहिचानको रूपमा लिन सकिन्छ ।

मृत्युसंस्कारको दशौँ दिन थिमीमा राखिने एकसराब्व उपत्यकाका अन्य नेवारभन्दा पृथक रहेको छ । तीन भाग राखिने एकसराब्व लप्ते (लपेस)को बीचमा च्युरा राखी सकेपछि त्यसको चारैतिर विभिन्न परिकारहरू तलदेखि माथिसम्म धर्साधर्सा हुने गरी एकनासले राख्ने गरिन्छ । यसरी राखिएको एकसरा ब्व भोलिपल्टबीचको भाग पिखालखु (दैलो) मा, बाँकी दुई भाग खोलामा विसर्जन गर्ने गरिन्छ । यो परम्परा उपत्यकामा अन्त रहेको पाइन्न (श्रेष्ठ, विसं. २०७२, पृ. ५७) ।

बौद्ध नेवारहरूबीच विवाह, जेष्ठ नागरिकलाई गरिने ज्याजंकु भोजमा एकप्रकारको लाखामरी अँय्था दिने प्रचलन छ । मृत्युसंस्कारको क्रममा पाहाँब्वना (वार्षिक श्राद्ध) भोजमा एकप्रकारको पाहाँब्वनामरि (गहुँको रोटीजस्तै चेप्टो गोलो लाखामरी) दिने चलन छ । बौद्ध नेवार भए पनि वज्राचार्य समुदायले विवाह, ज्याजंकुमा अँय्था र पाहाँब्वना भोजमा पाहाँब्वना मरिदिने

गरिन्न । काठमाडौँको ज्यापु समुदायले पनि विवाहमा भोज सकिएपछि अँय्था दिने चलन बन्द गरेको छ । पाहाँब्वना भोजमा पनि तिङ्गलिचा मरि (पाहाँब्वनामरि) दिने प्रचलन नरहेका ज्यापुहरूबीच चेलीतर्फ विवाहमा दाइजो दिनेहरूलाई ज्वःपस्ता (जेरी आकारको लाखामरी) दिने गरिन्छ ।

भक्तपुरमा अँय्था दिने चलन नरहे पनि विगतमा विवाह, जंकु भोजमा सहभागी सबैलाई एक-एक मुठी सय्गुलि (मसिना लाखामरी) दिने प्रचलन थियो ।

भक्तपुर थिमीमा ज्याजंकुमा टोलभरिका जेष्ठ नागरिकहरूलाई कचिला प्रसाद राखी भोज खुवाइन्छ । काठमाडौँ उपत्यका अन्य समुदायभन्दा पृथक रहेको उक्त परम्परामा जेष्ठ नागरिकहरूलाई भोजन गर्न सजिलोका लागि किम्मा राखिएको चुंला चतांमरि खुवाउने गरिन्छ । भोजमा सहभागीहरूलाई बोकेर घरको माथिल्लो भागमा लगी सहभागी गराइने परम्परासमेत थिमीमा रहेको छ । उपस्थित जेष्ठ नागरिकहरूलाई भोज खुवाइसकेपछि पुनः बिदाइ दिने क्रममा आयोजकले कलःचामा एक-एक भाग भोज राखी बिदाइ गर्ने गरिन्छ (श्रेष्ठ, विसं. २०७२, पृ. ५१) । थिमीका नेवारहरू विवाहको अवसरमा वरका दाजुभाइहरूलाई अन्य जन्तीभन्दा पृथक रूपमा भोजको व्यवस्था गर्ने गरिन्छ । उक्त भोजमा लसुनको जराको परिकार तुइजु, खय्पि, चय्पि, लावः लापी, कंघासा, हिंला, पंला, घ्यू, सख्खर, च्युरा लगायत २७ थरी विभिन्न खाद्यपदार्थ समावेश गरिएको हुन्छ (श्रेष्ठ, विसं. २०७२, पृ. ४७) ।

अ) जाभू

नेवार समाजमा विभिन्न अवसरमा भोजको आयोजना गर्ने गरिन्छ । भोजको रूपमा विशेष गरी च्युरा वा चामलको भातलाई स्थान दिने गरिन्छ । खाद्यपदार्थको रूपमा भातलाई स्थान दिए पनि परिवारजनभन्दा बाहिरका व्यक्तिबीच भात खुवाउने गरिन्न । समाजभित्र एक आपसबीच भात र नचल्ने भनी रहेको विभाजनले गर्दा परिवारजनभन्दा बाहिरकाहरू सहभागी हुने भोजमा भातको स्थानमा च्युरा राख्ने गरिन्छ । मानन्धर समुदायले भने मृत्युसंस्कारको क्रममा च्युराको स्थानमा भात राख्ने गरिन्छ । शाब्दिक रूपमा भातको भोज अर्थात् जाभू=जा+भू <भ्वज> भाषावैज्ञानिक रूपमा ज य मा परिणत हुँदै भ्वय् < भ्व को व पनि भाषावैज्ञानिक रूपमा उमा परिणत हुने भएकोले भ्वको भु हुँदै गएको देखिन्छ । भु भोजको परिवर्तित स्वरूपको रूपमा थाय्भुलाई पनि लिन सकिन्छ । नेवार समाजभित्र विशेष उत्सवजन्य कार्यमा सम्बन्धित व्यक्तिलाई कूलमा भित्र्याउन वा स्थापित गर्न खुवाइने भोजलाई थाय्भु भनिन्छ ।

मानन्धर समूदायमा मृत्युसंस्कारको क्रममा दुःख जनाउन आएका, मृतकको परिवारको रेखदेख एवं सुस्वास्थ्यको विचार गर्न आएका व्याः आएका नजिकका आफन्त वा इष्टमित्रहरूलाई जाभू खुवाइन्छ । जाभूमा आगन्तुकहरूलाई अन्य भोजजस्तै बसाली चामलको भात, मासको दाल, मुलाको अचार, राँगाको मासु, आलु तामा, पाउँ र रक्सी पस्किदिने गरिन्छ (मानन्धर, विसं. २०६८, पृ. ४०) । मृतकको परिवारजनले आशोच स्वरूप एक वर्षसम्म सेतो लुगा लगाई तेल लाउने वा विविध किसिमका खाद्य परिकारबाट टाढिएर चोखो बसेकाहरूलाई फुकाउने उद्देश्यले वार्षिकी वा नौ वा छ महिनाका दिन गरिने जाभू गर्ने गरिन्छ (मानन्धर, विसं. २०६८, पृ. ४५) । उमालिएको पानीमा पखालेको चामल राखी सकेपछि करिब १० मिनेट चलाइसकेपछि बढी भएको भातको माड अलग्याएपछि मधुरो आँचमा जाभूको भात तयार गर्ने गरिन्छ । भात पाकी सकेपछि खासि (ठूलो भाँडो)मा पाकेको भात राखेपछि घ्यू राखी जाभूको भात तयार हुन्छ । मानन्धर समुदायको मात्र जाभू गर्ने परम्परा रहे पनि विगतमा अन्य समुदायकाहरूलाई भात चल्दैन भनी च्युरा खुवाउने गरिन्थ्यो । जाभूमा मानन्धर समुदायभित्र समेत बेजातीय विवाह बन्धनमा बाँधेकाहरूलाई समेत सहभागिताबाट बंचित गरी बेजातका लागि बजिभ्वय् भनी च्युरा खुवाउने पद्धतिको असन्तुष्टि बढ्न थालेपछि हाल आएर जाभूमा सहभागी गराउन थालेका छन् । जाभू विशेष गरी उत्सवजन्य भोजको आयोजना नहुने समयावधि अर्थात् पुस महिनामा आयोजना गर्ने गरिन्छ ।

जाभू विशेष गरी मङ्सिर-पुस महिनामा आयोजना गर्ने गरिन्छ ।

३.८.२ परिकारमा भिन्नता

नेपालको आदिवासी जनजाति सूचीमा सूचीकृत नेवारहरूका भोज अन्य समुदायभन्दा पृथक रहेका छन् । यो समुदायको भोज विशेष गरी च्युराप्रधान हुने गर्छ भने त्यसपछि परिकारमा बढीभन्दा बढी मासु र मासुजन्य पदार्थले स्थान ओगटेको पाइन्छ । जुन नेपालका आदिवासी जनजातिहरूका पृथक पहिचानको रूपमा लिन सकिन्छ । नेवारहरूले आयोजना गरिने भोजमा एउटै राँगाको विभिन्न भागको विभिन्न किसिमका मासुलाई विभिन्न परिकार बनाउने गरिन्छ । नेवारहरूको तःखा, सन्याखुना, छ्वय्ला, कचिला, सःपुम्हिचा अन्तराष्ट्रियस्तरमा प्रसिद्ध रहेको छ । नेवारबाहेकका अन्य समुदायबीच पनि उक्त मासु र अन्य मासुको प्रसिद्धिले नेवारलाई पृथक रूपमा चिन्ने गरेको पाइन्छ । यो समुदायबीच दाय्काला/बाहाँला/हँय्ला/छ्यालामध्ये हँय्ला र छ्याला नेवार समुदायभित्रकै पृथक परिकारको रूपमा मानिन्छ । शाक्य, वज्राचार्य, तुलाधरहरूको विवाह, व्रतबन्ध वा बरे छुइगु, जंकुजस्ता भोजमा बढी

मात्रामा अदुवा राखेर हँय्ला बनाइन्छ । छ्याला परिकार शाक्य, वज्राचार्यहरूको बेहुली अन्माउने र मृत्युसंस्कारको क्रममा गरिने भोजमा प्रयोग हुन्छ । त्यसैगरी शाक्य, वज्राचार्य लगायतका बौद्ध धर्मावलम्बीहरूको पस्ता भोजमा पःमाय् (गुराँस) राख्ने गरिन्छ । गुराँस राखेर खुवाइएको भोज उत्कृष्टमध्येको एकको रूपमा लिइन्छ ।

सिंके (मुलाको गुन्द्रुक) मसिनो गरी काटी सकेपछि तेलमा भुटी त्यसमा जाँडको सफा गरिएको कट, कलेजो, फोक्सो, आन्द्रा, फियो, भुँडी र मसिना टुक्रिएका मासु मिसाएर बनाइन्छ (शाक्य, नेसं. ११३६, पृ. ११९) । शाक्य, वज्राचार्य, तुलाधर लगायतका बौद्ध नेवारहरूले पश्ता (विवाह र जेष्ठ नागरिकको जंकु)मा किमला, चल्ला, हिंला, पंला, भुइम्वः, गोर्मा प्रयोग गर्ने गर्छन् । भुइम्वः तिल हालेर बनाइन्छ । हिंला हिङ राखेर बनाइन्छ भने गोर्मा चौरीगाईको छाला वा पुरानो सुकेको छालाबाट बनाइन्छ (हेर्नुहोस् मासु) । यसबाहेक उक्त समुदायमा गुठी लगायत विभिन्न अवसरमा आयोजना गरिने भोजमा तोर्पा छ्वय्ला, सेंलामू अन्य नेवारबीच प्रचलनमा पाइन्न ।

भक्तपुरका नेवारहरूबीच तःकुलालाई पहिचानको परिकारको रूपमा लिने गरिन्छ । एउटै मासु करिब आधा पाउभन्दा बढी तौलको हुने भएकोले आमन्त्रितहरूलाई एक-एक टुक्रा मात्र पस्किदिने गरिन्छ । त्यसैले उक्त मासुलाई छकुला पनि भनिन्छ । थिमी क्षेत्रमा नलूक्वँ, बोसाता (उसिनेको छालाको भुटन) आतिभ्वरि, स्येनुगः प्रयोग गरिन्छ । हिङसँग बनाइने भएकोले हिंला भनिन्छ (श्रेष्ठ, विसं. २०७२, पृ. २३) । जुन स्थानीय पहिचानको रूपमा लिन सकिन्छ । त्यसैगरी थिमीमा ज्येष्ठ नागरिकलाई जंकु गर्दा टोलभरिका जेष्ठ नागरिकहरूलाई आमन्त्रण गर्ने गरिन्छ । आमन्त्रित जेष्ठ नागरिकहरूलाई जंकुभ्वय् भनी किम्मा हालेको चतांमरि र भोज खुवाइन्छ । भोजमा कचिलालाई प्रसादको रूपमा राख्ने प्रचलन छ । नेवार समाजमा चतांमरी विशेष गरी देवाली र गुठी भोजमा मात्र प्रयोग गर्ने गरिन्छ (श्रेष्ठ, नेसं. ११२९, पृ. १४) ।

परिकारमा मौलिकता पहिल्याउने क्रममा थिमीमा मृत्युसंस्कारको क्रममा आयोजना गरिने दूब्यंके भ्वय्मा गुन्चा (कर्कलोको डाँठको परिकार) राख्ने प्रचलन छ । थिमीका नेवारहरू विवाहको अवसरमा वरका दाजुभाइहरूलाई खुवाइने लसुनको जराको तुइजु बनाइन्छ । तुइजु- लसुनको जरामा दही र चिनी मिसाइ बनाइन्छ (श्रेष्ठ, विसं. २०७२, पृ. १९) । दुःखको भोजको रूपमा लिइने मृत्युसंस्कारसम्बन्धी भोजमा पाँय्बजि पनि प्रयोग गरिन्छ (श्रेष्ठ, विसं. २०७२, पृ. १७) ।

३.८.३ परिकार राख्ने क्रममा भिन्नता

उपत्यकाका बौद्ध समाज भोजको प्रथम चरणमा तोरीको साग राख्ने गरिन्छ । कौलिक हिन्दूहरूले भने भोजको तेस्रो चरण अन्तर्गत पाउँ (लप्सीको झोल) भन्दा अघि राख्ने गरिन्छ ।

३.९ प्रभाव

नेवार समाज मिश्रित समुदाय भएकोले यिनीहरूको खानपान, रहनसहन र पूजापद्धति आदिको सहजै व्याख्या गर्न सकिने अवस्था छैन । कौलिक हिन्दूहरूले आफूलाई हिन्दू भनिएता पनि वैदिक संस्कृतिभन्दा पृथक रूपमा प्रस्तुत गर्ने गर्छन् । फलतः अन्य हिन्दूहरूले कतिपय स्थानमा माछा, मासु, रक्सी, अण्डालाई निषेध गरिएको स्थानमा नेवारहरूले निर्वाध रूपमा स्थान दिने गर्छन् । त्यसैगरी बौद्ध समुदायले पनि आफूलाई बौद्ध भनिएता पनि संस्कारजन्य कार्यमा कौलिक हिन्दूहरूभन्दा पृथक रहेको देखिन्न । बुद्धले हिंसा र मादकपदार्थ निषेध गरे पनि यहाँका बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले तान्त्रिक बुद्ध धर्म अर्थात् वज्रयानी परम्परामा त्यस्तो रोकावट छैन भनी माछा, मासु र रक्सी प्रयोग गर्ने गर्छन् । माछा मासु चल्दैन भनी रोक लगाएको स्थानमा आफूले जे ग्रहण गर्ने हो देवीदेवतालाई पनि त्यहीँ खुवाउने गर्छन् । फलस्वरूप देवाली जाने बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले कुलदेवता आसपास स्थापित बौद्ध स्तुपा, चैत्यमा रहेका देवदेवीहरूलाई जाँड, रक्सीसहितका भोज चढाउने गरेको पाइन्छ ।

हिन्दू धर्म शास्त्रले घुँडाभन्दा तल पुच्छर भएका जीवको मासु खान निषेध गरे पनि आदिवासी जनजाति नेवारबीच उक्त शास्त्रको प्रभाव परेको देखिन्न । विश्व भूमण्डलीकरणमा औपनिवेशिक रूपमा परेको प्रभावलाई नेवारको राँगाको मासु खाने पद्धतिले अस्वीकार गरेको देखिन्छ । यसबाहेक सुँगुर बलि दिने र मासु खाने प्रचलन समेत हिन्दू परम्पराको विपक्षमा रहेको छ । बौद्ध धर्मावलम्बीहरूको गोर्मा संस्कृति स्वयं हाल प्रचलित खाद्य निषेधको राजनीतिभन्दा फरक रहेको छ ।

३.१० स्वामित्व परिवर्तनको क्रममा

धार्मिक समन्वयबीच उभिएका नेवारहरूलाई विशुद्ध धर्म मान्नेहरूको सूचीमा राख्न नसकिने अवस्था रहेको छ । आफूलाई बौद्ध भन्नेहरूले हिन्दू धर्मसँग सम्बन्धित देवीदेवतालाई स्थान दिँदै आएको छ । त्यसैगरी हिन्दूहरूले पनि बौद्ध देवदेवीहरूलाई स्थान दिँदै आएका छन् । जसले गर्दा उपत्यकामा जातीय रूपमा पृथक नेवारहरूलाई धार्मिक रूपमा छुट्याउन सकिन्न । यद्यपि अभिलेखीय रूपमा आफूलाई हिन्दू र बौद्ध भनी छुट्याउने गरिन्छ । यसरी

पृथकीकरण गर्न नसकिने अवस्थामा रहेका नेवारहरूले आफ्नो जीवन संस्कृतिलाई सनातनदेखि स्थान दिँदै आएका मौलिक देवदेवीलाई स्थान दिँदै आएको पाइन्छ । विशेष गरी काठमाडौँ उपत्यकामा प्रचलित आजु अजिमाहरू स्थानीय बासिन्दाका मौलिक देवदेवी हुन् । काठमाडौँको चारैतिर रहेका पासिक्व अजिमा (नासपाती बोटको मुनि रहेकी देवी), फिब्व अजिमा (बालुवा खानीमा रहेकी देवी) दोला अजिमा (हल्का डाँडामा रहेकी देवी), नै अजिमा (नै- खड्गीको स्त्रीवाचक शब्द देवी), तख्ति अजिमा (तहतह खेत भएको स्थानमा रहेकी देवी), कंगः अजिमा -मल माटो खोस्रिएको खाल्डो कंगाःमा रहेकी देवी), लुमरि अजिमा (सुनको रोटीसँग सम्बन्धित देवी), लुति अजिमा (पानीको मुहानसँग सम्बन्धित देवी), जातिगाः अजिमा (भातको माड खाने देवी), चन्द्रलखु अजिमा (खोला छेउकी देवी) म्हय्पि अजिमा (शरीर बनाउने स्थलकि देवी), म्ह्याय्मचा द्यः (छोरी देवी), म्वःपताः द्यः (झुण्डिएर रहेकी देवदेवी), न्हाय्पंस्याः द्यः (कान दुखेको निको पार्ने देवता), वास्याद्यः (दाँत दुखेको निको पार्ने देवता) आदि स्थानीय मौलिक देवदेवी हुन् । त्यसैगरी भक्तपुरमा वाता अजिमा, बाता अजिमा, पसि अजिमा, खुसिं अजिमा, याकति अजिमा, इलमा अजिमा मसां अजिमा भोति अजिमा रहेका छन् (ताम्राकार, विसं. २०५६) । ललितपुरमा क्वाछेँ माजु (किल्लाकी देवी), धन्तलि (दाम्हा निस्केकी देवी), यपा (पश्चिम दिशाकी देवी), थछेँ माजु (माइतीकी देवी), सिकबही (मृत्युकी देवी), हासापाःद्यः (नाङ्लोजस्तो ठूलो) रहेका छन् । तर यी नामहरू लोप हुने क्रममा छ । बुझाइमा परिवर्तन हुने क्रममा रहेको छ । काठमाडौँका देवीदेवताहरूमा पासिक्व अजिमालाई व्रह्मायणी, फिब्व अजिमालाई माहेश्वरी, लुमरिलाई भद्रकाली, दोला अजिमालाई कुमारी, लुति अजिमालाई इन्द्रायणी, चन्द्रलखुलाई महालक्ष्मी, कंग अजिमालाई चामुण्डा, तख्ति अजिमालाई नीलबाराही, म्हय्पि अजिमालाई योगाम्बर, म्वःपताः द्यःलाई भाटभटेनी, न्हाय्पंस्याः द्यःलाई कानदेवता, वास्याद्यःलाई बाँगे मुढाको नाममा रूपान्तरण हुन गइरहेको छ । त्यसैगरी ललितपुरको क्वाछेँ माजुलाई कुमारी, धन्तलिलाई धन्वन्तरि, यपालाई वैष्णवी, थछेँमाजुलाई महालक्ष्मी वा विश्वकर्मा, सिकबहीलाई चामुण्डा, हासापाःद्यःलाई हासापोता गणेशको रूपमा रूपान्तरित भएको पाइन्छ । भक्तपुरका वाता अजिमालाई ब्रह्मायणी, बाता अजिमालाई माहेश्वरी, पसि अजिमालाई कुमारी, खुसिं अजिमालाई भद्रकाली, याकति अजिमालाई बाराही, इलमा अजिमालाई इन्द्रायणी, मसां अजिमालाई महाकाली र भोति अजिमालाई महालक्ष्मीको नामले चिनिन थालेपछि प्राचीन नाम प्रायः लोप हुन पुगेको छ ।

पुरुष देवताहरूलाई आजुको नामले संबोधन गर्ने गरिन्छ । यसरी मौलिकता रहेको यहाँको देवदेवीको नाममा हाल आएर भारतीय उपमहाद्वीपमा प्रचलित धार्मिक ग्रन्थ, पुराण आदिको प्रभाव पर्न थालेको छ । फलस्वरूप यहाँको मौलिक देवदेवीहरूलाई ब्रह्मायणी, माहेश्वरी, कौमारी, वैष्णवी, वाराही, महालक्ष्मी, चामुण्डा, काली, योगाम्बर, भाटभटेनी आदि नामले पुकारिन थालेपछि पूर्ववत् परिचय लोप हुने क्रममा छ । यसरी देवदेवीको नाममा परिवर्तन आएपछि यहाँका बासिन्दाले आफूले जे उपभोग गर्छ, त्यहीँ चढाउनुपर्छ भन्ने विगतदेखिको मान्यतामा असर पर्न थालेको छ । हाल आएर मासु नचल्ने, रक्सी नचल्ने भनी छुट्याउने परम्पराको विकास हुन थालेको छ । व्यवहार र आसयमा परिवर्तन आउन थालेपछि भोजमा प्रयोग भइरहेको स्थानीय शास्त्रीय मान्यताका परिकारमा समेत असर पर्न थालेको छ । फलतः चिम्हुकंको स्थानमा च्याउको उपयोग, कालिजको टाउकोको स्थानमा कुखुराको टाउको प्रयोग हुन थालेको छ । जिउँदो हाँसको थुतुनोले भात खुवाइ गरिने शिशुको मुख खोल्नुपर्नेमा हाल आएर बलि दिई हाँसको टाउकोलाई स्थान दिइएको छ ।

तन्त्राचारीहरूको विशेष पूजामा पञ्चमकार ग्रहणपछि समय्बजि खाने विधि छ । पूजामा पञ्चमकारको नाममा खाइने रक्सी वा जाँडलाई नुसला लिएको (आचमन) गरेको भनिन्छ । त्यसपछि खाइने समय्बजिलाई शरीर शुद्धिका लागि ग्रहण गरिने *मुष्ठि* भनिन्छ । यसरी खाइने समय्बजि तीन मुठ्ठी मात्र हुनुपर्छ भन्ने छ । मुष्ठि ग्रहणपछि शरीर शुद्ध भएको मानिन्छ । त्यसपछि पूजकहरूको समूह आराधनाको फूल टीका प्रसाद ग्रहण गर्न योग्य भएको मानिन्छ । पूजाको त्यो चरणसम्मको समय्बजि भोजन आदिको ग्रहण गरेकोलाई खाएको मानिन्न । पूजाको विसर्जनमा सीकाभ्वय् सकेपछि मात्रै साधकहरूले भोजन गरेको मानिन्छ । तन्त्राचारीहरूले देहशुद्धिको निम्ति ग्रहण गरेको मुष्ठि भोजन खाएको नभएर देहशुद्धिको निम्ति *जठराग्नि* (पेटको अग्नि)मा होमेको मानेर साधकले खाइ नसकेको मान्ने गरिन्छ । यसरी खाइने समय्बजिलाई लिएर रुद्रयामल तन्त्रमा लेखिएको छ -

कौलार्चनेतु देवेशि ! त्रिमुष्टिं अर्चयृत्सुधि ।
मातृकैर्बेष्टितं भोज्यं मध्ये पृथ्वीं तु कारयेत् ।
तस्योपरि न्यसेदन्नं द्विपापं भैरबेर्युतम् ।

अर्थात्, हे देवी ! कुलपूजामा शुद्ध हुनका लागि साधकले समय्बजि चढाउनुपर्छ । समय् बनाउँदा चारैतर्फ मातृकाहरू स्थापना गर्नुपर्छ । बीचमा

पृथ्वी स्थापना गरेको महसुस गरी त्यसमाथि दुईपटक पाकेको अन्न राख्नुपर्छ[40] । दुईपटक पाकेको अन्न नै भैरव रूप हो ।

भोज खाने क्रममा पनि परिवर्तन हुन थालेको छ । आगम कोठामा घरकी जेष्ठ महिला प्रमुख भई सबैभन्दा माथि बस्ने गरिन्छ । ती महिलाले खाने अनुमति नदिएसम्म कसैले खानुहुन्न । तन्त्र पूजामा आगंमा बसी आयोजना गरिने भोजमा ती महिलाले सबैभन्दा पहिला नरकपाल पात्र वा धातुको खोपडी आकारको भाँडोमा जाँड वा रक्सी राखी पिइसकेपछि अन्यलाई सोही भाँडोमा पिउने व्यवस्था गर्ने गरिन्छ । हाल आएर सांकेतिक रूपमा एक-एक थोपा मात्र मिसाइदिने गरिन्छ । यो पछि खाइने भोजलाई वीर भोज भनेर दीक्षितहरूले भोज खाने गरेको छ । वीर भोजको चरणको अन्त्य भोजको अन्त्यमा कलंवाय् गरेपछि सम्पन्न भएकोले कलंवाय्लाई नेवार भोजको अनिवार्य विधिको रूपमा राखेको पाइन्छ । तन्त्रअनुसार महिलाहरू भैरवी वा योगिनी हुन् भने पुरुषहरू भैरव मानिन्छ । त्यसैगरी भोजमा समेत जेष्ठ महिलालाई प्रमुखता दिनुपर्ने मान्यता छ । वाह्य रूपमा पुरुष प्रधान भए पनि आन्तरिक रूपमा मातृप्रधान नेवार समाजमा महिलालाई देवी वा देवीको प्रतिनिधिको रूपमा लिने गरिन्छ । यो समुदायमा कुनै किसिमका धार्मिक वा सांस्कृतिक गतिविधि गरिँदा माछा, मासु, अण्डा, बारा र रक्सीसहितको सगुन दिने कार्य महिलाले गर्ने गरिन्छ । सगुन दिने अधिकार महिलाको मात्र हुन्छ । यसरी सगुन दिने महिलालाई आगमदेवीकी प्रतिनिधिको रूपमा लिइन्छ । भोजमा भने योगिनी वा भैरवीको रूपमा लिइन्छ । यद्यपि दीक्षा नलिएकाहरूबीच भने भोजमा जेष्ठ पुरुष सबैभन्दा सुरुमा बस्ने गरिन्छ । महिलाको अनुमति नलिई खानुहुन्न भन्ने मान्यता पुरुषमा सर्न थालेको छ ।

---

40 नेवारहरूले यहाँ दुईपटक पाकेको अन्नको रूपमा स्याबजि राख्दै आएको छ ।

अध्याय ४
निष्कर्ष

प्राकृतिक दहको रूपमा रहेको काठमाडौँ उपत्यकाबाट पानीले निकास पाउनुअघिदेखि थुम्कोहरूमा बसोबास गर्दै आएका नेवारहरू समयको अन्तरालसँगै नेपाल र विश्वको विभिन्न स्थानमा पुगेका छन् । इतिहास लेखन परम्पराभन्दा अघि गोपाल, महिषपाल हुँदै किरातीहरूले शासन गरेको उपत्यकालाई प्राचीनकालमा नेपालको रूपमा लिने गरेको पाइन्छ । ई.पू. १५-१६औं शताब्दीको सुश्रुतमा *नेपालजाता च सप्रमाणाः* भनी लेखिएको, त्यसैगरी ई.पू. ८००-६०० तिरको अर्थवपरिशिष्टमा *नेपालं कामरूपं च* लेखिएको आधारमा नेपालको इतिहास निकै पुरानो मान्न सकिन्छ । यसबाहेक भरतमुनिको ई.पू. ५/६ शताब्दीको नाट्यशास्त्रमा उल्लेख *पौण्ड्रनैपालिकाश्चैव*, कौटिल्यको अर्थशास्त्रमा (ई.पू. ३४५-३००) मा *अष्टप्लोति सङ्घात्यकृष्णा भिङ्सिी वर्षवारणम् अपसारक इति नैपालम्*, देवी भागवतमा *गुह्यकाल्या महास्थानं नेपाले यत्प्रतिष्ठितम्* र स्कन्दपुराणमा *नेपाल इति विख्यातं देवक्षेत्रं सुखप्रदम्* लेखिएको आधारमा ऐतिहासिक र पौराणिककालदेखि नेपालको उपस्थिति देख्न सकिन्छ । यसरी इतिहासको विभिन्न समयदेखि अस्तित्वमा रहेको नेपालका आदिम बासिन्दा नेवार भएको यिनीहरूबीच धार्मिक रूपमा विविधता पाइन्छ । स्वघोषित हिन्दू र बुद्ध धर्म अंगिकार गर्नुपूर्व काठको मुढा, जलीय क्षेत्र, गुफा, छ्वास, माटोको ढिस्को, नदी किनारको ढुंगा, घरको धुरी, दैनिक उपयोगी घरेलु सामग्री, खेतका कान्ला आदि प्रकृतिलाई धर्मको रूपमा पूजा गर्ने नेवारहरूले समयको विकाससँगै हिन्दू र बौद्ध भनी आफूलाई चिनाएका थिए । नेवारभित्रै इसाई र इस्लाम मान्नेहरू पनि छन् ।

जातीय रूपमा नेवारहरू हिन्दू वर्णाश्रमले प्रभावित छन् । आफूलाई हिन्दू भनी चिनाउनेबाहेक बौद्ध भनी परिचय दिनेहरूले समेत वर्णाश्रम धर्मअनुसार ब्राह्मण, क्षेत्री, वैश्य र शूद्र भनी विभाजन गरेको पाइन्छ । यद्यपि हिन्दू र बौद्ध धर्मावलम्बीहरूबीच हिन्दू वर्णाश्रमलाई मात्र अंगिकार गरेको पाइन्न । आवश्यकताअनुसार यो समुदायबीच लचकता बढी देखिन्छ । विशेषगरी काठमाडौँ उपत्यकामा बसोबास गर्दै आएका नेवारहरूले उपत्यकाको कृषि उत्पादनशीलतालाई अधिकतम उपयोग गरेको पाइन्छ । उपत्यकामा

बढीभन्दा बढी फल्ने धान, यहाँको माछा, मासु र स्थानीय उपजलाई अधिकतम उपयोग गरी जन्मदेखि मृत्युसम्म र अन्य अवसर विशेषमा र वार्षिक रूपमा आयोजना गरिने चाडपर्वमा भोज खाने पद्धतिको विकास गरेको पाइन्छ । नेवारहरूले भोजलाई जीवनको अंगको रूपमा लिई भोज पारिवारिक सम्बन्धको सेतुको रूपमा लिने गरिन्छ र भन्ने गर्छन्- *भोजं स्वा: भोजं ब्या:* अर्थात् भोजले सम्बन्ध गाँसिन्छ र भोजले तोडिन्छ । फलस्वरूप नेपालका अन्य समुदायहरूले नेवारको पहिचान वा पर्यायको रूपमा भोजलाई लिने गरिन्छ । भोजलाई अझ बढी परिष्कृत र सुन्दर ढंगले प्रस्तुत गर्न समुदायभित्रै पाककलासँग सम्बन्धित जातीय व्यवस्थाको समेत व्यवस्था गरेको पाइन्छ ।

दैनिक जीवनमा विभिन्न नामले खाद्यपदार्थ उपभोग गर्ने नेवारहरूले सामाजिक र सांस्कृतिक कार्यमा विविध किसिमले खाद्यपदार्थलाई भोजको रूपमा उपयोग गर्ने गर्छन् । जन्म, किशोर र जेष्ठ नागरिकलाई गरिने विभिन्न संस्कारजन्य कार्यलाई सुखद र मृत्युपर्यन्त गरिने कार्यलाई दु:खद मानी भोजको आयोजना गर्ने गर्छन् । सुखद भोजको रूपमा जंकु, इहि, बारा:, विवाह र ज्याजंकुमा थाय्भु संस्कृतिलाई स्थान रहेको पाइन्छ । यसबाहेक ऋतुअनुसार वर्षभरी विविध अवसरमा भोजको आयोजना गर्ने गरिन्छ ।

खाद्य संस्कृतिलाई विशेष स्थान दिँदै आएका नेवारहरूबीच समयको अन्तरालसँगै व्यापक परिवर्तन आउन थालेको छ । परिकार सङ्ख्याको आधारमा अर्थात् ४, ६, ८ हुँदै ८४ परिकारयुक्त भोज खाने पद्धतिको विकास गरेका नेवारहरूबीच प्रयोजनको आधारमा पनि खाद्य संस्कृतिलाई स्थान दिएको पाइन्छ । खाद्यपदार्थलाई देवदेवी, पितृ, प्रकृतिको सुरक्षार्थ र मानिसको भरणपोषण गर्नका उपयोग गर्दै आएका नेवारहरूले आयोजना गर्ने भोजको प्रबन्धमा परिकार र खाने पद्धतिमा पनि विविधता पाइन्छ । दैनिक रूपमा उपभोग गरिने खाद्यपदार्थका साथै अवसर विशेषमा प्रयोग गरिने खाद्यपदार्थलाई देवत्वकरण गर्ने परम्परा रहेको छ । यसबाहेक खाद्यपदार्थलाई दर्शनबाट प्रेरित गरी पञ्चतत्वको रूपमा ग्रहण गर्ने पद्धतिको विकास गरेका नेवारहरूले खाद्यपदार्थमा आवश्यक गुणलाई विशेष ध्यान दिएको पाइन्छ । प्रत्येक भोजमा षडरसले प्रेरित गरी शरीरविज्ञान अनुरूप खाद्यपदार्थ उपभोग गर्ने गरेका नेवारहरूबीच परिवर्तित समय वा पश्चिमा प्रभावका कारण

परम्परागत भोजबाट विमुख हुँदै गएको पाइन्छ । नेवारहरूबीच विगतमा अत्यन्त लोकप्रिय रहेको खाद्य संस्कृतिसमेत लोप हुने क्रममा छ । फलस्वरूप राँगाको पंला, बोकाको पंला, भँगेराको पंला, हाँसको पंला, करन पंला, गुला पंला, सोनहि ङा पंला, खेंज पंला नामहरू इतिहासको पानामा मात्र सीमित हुन पुगेको छ । मार्स्याला, ख्वपुला, चागुलि, पँलाकाला, सँसला, ककुला, हुल्ला, घालापालाजस्ता परिकारहरू लोप मात्र होइन, नाम विलुप्त हुने क्रममा छ ।

सामूहिकता एवं सहकार्यतामा जोड दिँदै स्थानीय उपजको अधिकतम उपयोग गरी भोजको आयोजना गर्ने नेवारहरूले खाद्यपदार्थलाई जीवनको ठूलो उपहारको रूपमा लिने गर्छन् । आदिवासी जनजातिहरूले भोजलाई मर्यादित एवं व्यवस्थित बनाउन आवश्यकभन्दा बढी उत्पादन नगर्ने, स्थानीय उपजको बढीभन्दा बढी उपयोग गरी खेर जाने सामग्रीको पुनः उपयोग गर्ने पद्धति नेवारहरूबीच रहेको छ । नेवारहरूले भोजबाट उब्रिएको खाना समेत त्यसको भोलिपल्ट भिंबेली वा पीठ पूजा भनी सहयोगी सम्पूर्णलाई आमन्त्रण गर्ने गर्छन् । यसका साथै भोजलाई थप व्यवस्थित बनाउन व्यवस्थापन पक्षलाई पनि विशेष ध्यान दिएको पाइन्छ । भोजको लागि आवश्यक च्युरा, मासु, तेल, दही, काठपातको समेत विशेषज्ञतामा आधारित ज्ञानलाई उपयोग गर्ने गर्छन् । यसबाहेक जैविकताको संरक्षणका लागि नेवारहरू बढी सक्रिय रहेको पाइन्छ । अर्गानिकतामा जोड दिनका लागि खेर जाने सामग्रीको उपयोग गरी सुकुल, लप्ते (लपेस) बनाउने, माटोको सलिं उपयोग गर्ने र भोज खाइसकेपछि पनि वातावरणीय प्रदुषण हुन नदिन निश्चित स्थानमा जुठो व्यवस्थापन गर्ने पद्धति नेवारबीच रहेको छ । यो संस्कृतिको रूपमा विकास भएको छ । खाद्यपदार्थबाट बढीभन्दा बढी लाभ लिनका लागि भोजमा खाद्यपदार्थ उपभोग गर्नेमा समेत श्रृंखलावद्धतालाई ध्यान दिएको पाइन्छ । आधुनिक विज्ञानले प्रस्तुत गरेको पौष्टिकता, खनिज एवं अन्य आवश्यक अन्य तत्वहरू समाहित नेवार भोजले थप वैज्ञानिक रहेको भन्ने समेत अध्ययनले खुलेको छ । यी पदार्थहरू स्वादमा मात्र सीमित नरही आयुर्विज्ञानसँग सम्बन्धित रहेको पाइन्छ ।

नेवार समुदायभित्रको भोजलाई सूक्ष्म रूपमा अध्ययन गर्ने क्रममा यो समुदायभित्र भौगोलिक रूपमा, जातीय रूपमा र अवसर विशेषमा विविधता पाइन्छ । यसलाई स्थानीय पहिचानको रूपमा लिन सकिन्छ । भोजहरूमा दाँत

कोट्याउन सिन्का दिने प्रचलन, पलेटी कसेर बसेको स्थानमा हात धुने व्यवस्था, वातावरण दुषित हुन नदिन वा सुगन्धित बनाउन धुपौरो लगाउने प्रचलन नेवार भोजको विशिष्ट पहिचानको रूपमा लिन सकिन्छ । कतिपय समुदायको सात्विक र मासुका परिकारबीच मिसिन नदिन पृथक रूपमा राख्ने पद्धति स्थानीय पहिचानको रूपमा लिन सकिन्छ भने कतिपयले घडीको सुईअनुसार बायाँबाट दायाँतर्फ परिकार पस्किने वा कतिपयले दायाँबाट बायाँतर्फ खाना पस्किने गर्छन् । यसलाई मौलिकताको रूपमा लिन सकिन्छ । यद्यपि यसरी पस्किने खाद्यसामग्रीहरूलाई आफ्ना कूल परम्पराअनुसारका देवदेवीको प्रतिनिधिको रूपमा लिने गरिन्छ । यसैगरी कतिपयले स्याबजिलाई च्युराले छोप्ने परम्परा रहेको र कतिपयको च्युरामाथि स्याबजि राख्ने परम्परा रहेको छ; जुन नेवारबीच मौलिकताको रूपमा लिन सकिन्छ ।

नेवार समाजले भोजलाई अवसर विशेषमा खाइने खाद्यसामग्रीको रूपमा मात्र लिएको पाइन्न । भोजलाई जीवनको अनुपम उपहारको रूपमा लिँदै यसमा पस्किने खाद्यसामग्रीलाई देवतातुल्य सम्मान गरी उपभोग गर्ने पद्धति वा दर्शनबाट प्रेरित गर्नु भोजप्रतिको सम्मानको रूपमा लिन सकिन्छ । कृषि जीवनप्रतिको उच्च सम्मान, सहकारिताप्रतिको विश्वास र स्थानीय उपजलाई अधिकतम उपयोग गर्नु भनेको समग्रतामा आदिवासी जनजातिहरूको मौलिक पहिचानको रूपमा लिन सकिन्छ । समाजमा बसेपछि एकले अर्कोलाई सहयोग आदानप्रदान गर्नुपर्छ भन्ने मान्यताका साथ अघि बढेका नेवारहरूले आफूबाहेक अन्यको दक्षता एवं क्षमतालाई भोजमा उपयोग गरी अवसर दिने कार्य गर्ने गरिन्छ । यसबाहेक आवश्यक रूपमा जनशक्ति तयार गर्न समेत भूमिका खेलेको पाइन्छ । भोजमा सामूहिक सहभागिता आवश्यक दक्ष जनशक्ति तयार गर्ने भूमिका हुन् ।

धार्मिक एवं सांस्कृतिक रूपमा विविधता रहेको नेवार समाज सहअस्तित्वको सिद्धान्तबाट अघि बढेको मान्न सकिन्छ । समाजमा रहेका सबैको मूल्य मान्यताप्रति सचेत रही सबैको सहभागिता एवं सबैलाई भोजमा सहभागी बनाउने पद्धति रहेको नेवार खाद्य संस्कृतिलाई मानव सभ्यताको दृष्टिकोणले उत्कृष्ट मान्न सकिन्छ ।

कृषि एवं पशु उपजलाई अधिकतम सुरक्षित एवं उपयोगी बनाउनका लागि विविध दृष्टिकोणले उपयोग गर्नुका साथै आवश्यकभन्दा बढी उत्पादन नगर्ने, बाँकी रहेको सामग्रीहरूका सुरक्षा गर्ने परम्परा नेवार भोजमा रहेको छ । उक्त परम्परा समग्रतामा यहाँको जल, जङ्गल र जमिनप्रतिको सम्मान एवं सुरक्षा गर्न अख्तियार गरेको मान्न सकिन्छ । भोजलाई प्रदर्शनमुखी बनाई बढीभन्दा बढी सामग्री उत्पादनले जल, जङ्गल र जमिनमा नकारात्मक असर पर्ने संभावनाप्रति सचेत रही भोजको आयोजना गर्ने गरेको पाइन्छ । अर्कोतर्फ नेवार भोजले प्रकृतिको सुरक्षा गर्नुपर्छ भन्ने शिक्षा दिएको पाइन्छ । भोज आयोजनापूर्व खेर जाने सामग्रीको उपयोग गरी विविध सामग्रीको उत्पादन, भोज आयोजनापश्चात् सुरक्षित रूपमा जुठो एवं प्रयोग भइसकेको सालको पात, सलिं लगायतको सामग्रीको सही व्यवस्थापनले पनि नेवार समाज प्रकृतिको सुरक्षार्थ उभिएको मान्न सकिन्छ । यसबाहेक स्थानीय रूपमा उपलब्ध सामग्रीको अधिकतम उपयोग गरी न्यून लागतमा भोजको प्रबन्ध गर्नुभनेको आर्थिक रूपमा पनि समाजलाई सुरक्षा प्रदान गरेको मान्न सकिन्छ् ।

खाद्यसामग्रीलाई भरणपोषणसँग मात्र सीमित नराखी आस्था र विश्वाससँग जोडेर प्रस्तुत गर्ने गरेको छ- नेवार भोज । फलस्वरूप खाद्यसामग्रीलाई कूल परम्पराअनुसारको देवताको रूपमा चित्रण गर्ने गरेको छ । यसरी देवत्वकरण गर्नु भनेको खाद्यसामग्रीप्रति सुरक्षाको लागि उभिएको मान्न सकिन्छ । फलस्वरूप हालसम्म पनि भोजका आयोजकदेखि उपभोग गर्नेहरूले समेत नियम उल्लंघन गरी खाद्यसामग्री पस्किने वा उपयोग गर्ने गर्दैनन् । जुन आदिवासी जनजातिहरूमा निहित ज्ञानको उपयोगको रूपमा लिन सकिन्छ ।

परिशिष्ट

क) मचाबू ब्यंके (जन्म शुद्धीकरण)मा आवश्यक सामग्री

बौद्ध धर्मावलम्बी	हिन्दू धर्मावलम्बी
च्युरा	च्युरा
छ्वयूला	छ्वयूला/मासु
कःसु वः	कःसुवः (केराउको वः)
कालो भटमास	कालो भटमास
अदुवा	अदुवा
कःसुकाला	
बोडी	बोडी
तोरीको साग	तोरीको साग
कंघासा (पिसेको केराउ अचार)	कंघासा
धौघासा	सिसापालु
काल्ला	गुन्द्रु
इदाइ/खिचाभ्वाथः	इसिचा/खिचाभ्वाथः

ख) जन्म शुद्धीकरणको क्रममा आगंब्व

च्युरा	छ्वय्‍ला
कःसू वः	धौघासा
इदाइ/खिचाभ्वाथः/इसिचा	अदुवा
कालो भटमास	कंघासा
काल्ला (रसयुक्त मासु)	फर्सी
तोरीको साग	बोडी
लैंक्वाः (मुलाको तरकारी)	कःसुकाला (उसिनेको बोडी वा केराउ मुछी नुन, बेसार मिसाइएको)

(तुलाधर, नेसं. ११३१, पृ. २५)

ग) जंकु/बस्खा (चुडा कर्म), कय्‍तापूजा/बाराः भोज

च्युरा	राँगाको कवाफ
मुलाको अचार	गोलभैँडाको अचार
केराउ/सिमी	सुकाइएको मुलाको चाना
काउली	तोरीको साग
भुटन	दही
पाउँ (लप्सीको झोल)	मिठाई
सिसाबुसा (मुला, सानो केराउ, उखु, सुन्तला)	जाँड
रक्सी	

काठमाडौँमा बौद्ध धर्मावलम्बीहरूबीच यी परिकारहरू राखी भोजको प्रबन्ध गर्दा पस्ता भ्वय्‌जस्तै गरी क्रमबद्ध रूपमा भोज खुवाउने गरिन्छ ।)

घ) देवी कुमारीलाई चढाइने भोज

च्युरा
छ्वय्ला
कालो भटमास
तोरीको साग
अदुवाको चारपाते टुक्रा
खय्पि
पंगुलु (मासको वःजस्तै तर मोटो)
लाग्वः
बोडी
कलेजो
माछा
मसला
रातो पुरी
मह
रातो जाँड
धौपतु
(तुलाधर, नेसं. ११३१, पृ. ३९)

मासको वः
गेडागुडी (सानो केराउ)
अदुवा
हाकुघासा
पालु ला
कःसुकाला
धौघासा
लापी
ठूलो आन्द्रा
भुँडी
अण्डा
पान
घ्यू
सेतो जाँड
रक्सी

ङ) समय्बजि

च्युरा
भटमास
छ्वय्ला (परालमा पोलेर साँधेको राँगाको मासु)
जाँड/रक्सी
स्याबजि
अदुवा

थप परिकारसहितको समय्बजि

च्युरा
भटमास
छ्वय्ला
मासको वः
तोरीको साग
आलु
स्याबजि
अदुवा
माछा
अण्डा
बोडी

च) मृत्युसंस्कारको क्रममा आफन्तजनले मृतकको परिवारमा लगिने ल्वःचाबजि वा विचाः

च्युरा
अदुवा
रोटी (मिठाई)
कःसूवः (केराउ पिसेर बनाइएको बारा)
दही
भिजाइएको सानो केराउ
नुन
रक्सी
कम्घासा (केराउ पिँधेर बनाइएको अचार)
केराउ तरकारी
मुला

छ) दूब्यंके भोज

च्युरा
उसिनेको गुराँस (गेडागुडी मस्याङ)
मासु
फर्सी
दही
रक्सी

कःसु वः,
उसिनेर नुन हालेको गुन्चा (सुकाइएको कर्कलोको डाँठ)
केराउ
साग
सिसाबुसा (सानो केराउ, मुला, उखु)

ज) श्राद्धमा चढाइने भोज

बौद्ध धर्मावलम्बीहरूको गोलाय् ब्व

भात वा च्युरा, मासको ओ, कालो भटमास, अदुवा, कःसुकाला, धौघासा, बुल्ला

हिन्दू धर्मावलम्बीहरूको खुसिब्व

यो तीन भाग हुन्छ-

१) पिण्डमा चढाउन,
२) खोलामा चढाउन,
३) त्वाजंब्व (कपालीलाई दिन)।

च्युरा, मासु, तोरीको साग, फर्सी, बोडी, केराउ, काउली, आलु, पाउँ, भुटन, दही, मिठाई, सिसाबुसा, केरा। (यस भोजमा गोलभैंडा, प्याज, सिमीजस्ता सामग्रीहरू मिसिन समेत दिँदैन।)

झ) **पाहाँब्वना (मृतकको १३ दिन/४५ दिन/६ महिना/एक वर्षमा आयोजना गरिने भोज)**

बौद्ध धर्मावलम्बी	**हिन्दू धर्मावलम्बी**
पहिलो चरणमा	च्युरा
च्युरा	मासु
मासु	फर्सी
तोरीको साग	बोडी
फर्सी	अचार
बोडी	मेथी र सानो केराउ
अचार	आलु तामा/लैंसू (मुलाको चाना)
दोस्रो चरणमा	पःमाय् (गुराँस)
च्युरा	पुकाला (भुटन)
केराउ	तोरीको साग
सिमी	पाउँ (लप्सीको झोल)
मासु	च्युरा
आलु तामा/छ्याला/लैंसू (मुलाको चाना)	दही
तेस्रो चरणमा	सिसाबुसा (मुला, उखु र सानो केराउ)
च्युरा	●हिन्दू धर्मावलम्बीहरूबीच भोज खानेहरूको लपेस रित्तिएपछि च्युरा र अन्य परिकार पटक-पटक थप्ने
पःमाय् (गुराँस)	
पुकाला (भुटन)	

पाउँ (लप्सीको झोल)	प्रबन्ध मिलाएको हुन्छ ।
अन्तिम चरणमा	
च्युरा	
दही	
सिसाबुसा (मुला, उखु र भिजाइएको सानो केराउ)	
तिङ्गलिचा मरि (पाहाँब्वना मरि)	

ञ) पश्ता/पश्ना वा अन्य भोजको चरण

उराय समुदाय	**शाक्य/वज्राचार्य**	**हिन्दू धर्मावलम्बी**	**ललितपुर**
पहिलो चरण	**पहिलो चरण**	च्युरा	**पहिलो चरण**
च्युरा	च्युरा	मासु	च्युरा
तोरीको साग	तोरीको साग	मुलाको चाना	देला(कवाफ)
फर्सी	बोडी	केराउ/बोडी	**दोस्रो चरण**
बोडी	फर्सी	छकुला(आधा पाउ	च्युरा

		बराबरको मासु)	
अचार	मासु	मौसमी तरकारी	सिमि
मासु	छकुला (आधा पाउ बराबरको मासु)	मेथी केराउ	फर्सी
दोस्रो चरण	**दोस्रो चरण**	भुटन	अचार
च्युरा	च्युरा	तोरीको साग	कवाफ
मुलाको चाना	सिमी	पाउँ	**तेस्रो चरण**
अचार	मासु	दही	च्युरा
केराउ/सिमी	केराउ	सिसाबुसा (मुला, उखु, सानो केराउ)	लैंक्वा:
हँय्ला (पश्तामा)/छ्याल्ला (पश्नामा)	आलु तामा	च्युरा	न्याक्वा: (सुकेको माछा राखिएको गोलभेँडा

			अचार)
मासु	चना	मासु	पालुला (अदुवा र जाँडको कट मिसिएको मासु)
तेस्रो चरण	**तेस्रो चरण**	मुलाको चाना	म्हुकंक्वाः (च्याउ)
च्युरा	च्युरा	केराउ/बोडी	तोरीको साग
भुटन (पश्नामा राखिन्न)	हँय्ला (पश्तामा)/छ्याल्ला (पश्नामा)	छकुला (आधा पाउ बराबरको मासु)	चौथो चरण
तमा (पश्तामा २४ घण्टा पकाइएको)/पाउँ	पाउँ	मौसमी तरकारी	च्युरा
चौथो चरण	छ्वंक्वा (तामाको झोल)	मेथी	मेथी

च्युरा	भुइम्वःक्वाः	भुटन	ताला (भुटन)
दही	भुटन	तोरीको साग	पाउँ
सिसाबुसा (मुला, उखु र सानो केराउ)	पःमाय् (गुराँस)	पाउँ	अन्तिम चरण
अन्तिम चरण	**चौथो चरण**	दही	बजि
अँय्था	च्युरा	सिसाबुसा (मुला, उखु, सानो केराउ)	दही
सिसाबुसा (मुला, उखु र सानो केराउ)	दही	● श्राद्धको भोजमा फर्सी अनिवार्य रहेको हुन्छ ।	
	सिसाबुसा (मुला, उखु र सानो केराउ)		

	अँय्था	अन्य भोजमा ऐच्छिक । भोजनको क्रममा च्युरा एवं अन्य परिकारहरू रित्तिदै गएपछि स्वेच्छिक रूपमा थप गर्ने परिपाटी रहेको छ ।	

- भक्तपुर, ललितपुर र काठमाडौंका शैव कौलिकहरूले तोरीको साग तेस्रो चरणको क्रममा पाउँभन्दा अघि राखिन्छ ।
- जाडो याममा हिन्दू वा बौद्ध समुदायबीच तःखा पनि राख्ने गरिन्छ ।
- कौलिक हिन्दूहरूबीच हँय्ला वा किम्मा, छ्वंक्वाः, भुइम्वःक्वाः परिकार राख्ने गरिन्न । हँय्ला वा किम्माको स्थानमा बोकाको मासु राख्ने गरिन्छ ।

ट) विवाह/अन्नप्राशन/ज्याःजंकुमा प्रयोग हुने थाय्भु (८४ परिकारयुक्त भोज)

शाक्य वज्राचार्य समुदाय (**शाक्य**, **नेसं**. ११३६, पृ. १३६)	**उराय समुदाय** (**तुलाधर**, **नेसं**. ११३१, पृ. ४३)	**ज्यापु समुदाय**	**जोशी/राजभण्डारी लगायत श्रेष्ठ समुदाय**
भात/च्युरा	भात/च्युरा	भात/दुई माना च्युरा	भात/च्युरा
माय्वः	मासको वः	खय्पि	कालिजको टाउको[1]
हाकुमुस्या	सानो केराउ	चय्पि	मासको दाल
पालुघासा	म्वाबिलिसिया (भुटेको भटमास)	मासको वः	मुंगको दाल
फर्सी	कालो भटमास	वाउँचा (तोरीको साग)	गहतको दाल
वाउँचा	अदुवा	भटमास	चनाको दाल

नोट : अन्नप्राशनको क्रममा विशेष गरी भात राख्ने गरिन्छ। अन्य थाय्भु प्रायः च्युराको राख्ने गरिन्छ।

[1] अन्नप्राशनको समयमा कालिज वा हाँसको टाउको राख्ने गरिन्छ।

क:सूकाला	सकिघासा (पिँडालुको परिकार)	अदुवा	गहुँ भुटेको
क्वल:काला	माय्विलिसिया (मासको दाल भुटी नुन र तेलले मोल्ने)	बोडी	जौँ
धौ घासा	हाकुघासा (सिमलको फूल उसिनेर नुन राखिएको)	गुराँस	केराउ
माबिलिसिया	क:सुकाला	क:सु (केराउ)	प्रियंगु
म्वाविलिसिया	हरियो साग	कलंचा (फापरजस्तो साग)	रायो
छुखिलू	क:सुविलिसिया (केराउको दाल भुटी नुन र	स्वकंचा (सुकाइएको कर्कलोको	तोरी

	तेलले मोल्ने)	पात)	
खय्पि	धौघासा	पिँडालु	चम्सुर
चयपि	पंगुलु	लावः (लड्डुको आकारको किम्मा)	पालुङ
सतबलि	अण्डा	लापी (पेडा आकारको किम्मा)	मेथी
वयलि	माछा	तकूगु पुकाला (ठूलो भुटन)	लावः (लड्डु आकारको किम्मा)
अम्बः	लाग्वः	चिकूगु पुकाला (सानो भुटन)	लापी (पेडा आकारको किम्मा)
ग्वःगु मल्ता	लापी	हिंला (रक्ति)	तकुला (आधा पाउ बराबर तौलको मासु)
आमलि	कालिज/हाँसको टाउको	पंला	चिकुला (सानो मासु)

खाःग्वः (भुँडी)	ठूलो आन्द्रा	मसला	भुटन
गुलि (सानो आन्द्रा) वा सें (कलेजो)	कलेजो	पान	कलेजो
भ्कुकु (ठूलो आन्द्रा)	भुँडी	पञ्चपक्वान मरि (पाँच विभिन्न मिठाई)	चुंला (किम्मा)
माछा	अँय्था मरि	भत्तु मरि (चरा आकारको लाखामरी)	खय्पि (फर्सीको ठूलो टुक्रा/चौ),
अण्डा	सेतो पुरी	अँय्था मरि (हात आकारको लाखामरी)	चय्पि (लाम्चा लाम्चा गरी काटिएको फर्सी/सांरा),
वः वा पंगुलु	घ्यू	हामोग्वारा (तिलको लड्डु) हाल प्रचलनमा	चकु (मसिना मसिना चार-चार कुना गरी काटिएको फर्सी)

		नरहेको	
लाव:	मह	क:निग्वारा (मकैको लड्डु) हाल प्रचलनमा नरहेको	कंघासा[2]
लापी	मसला	खत्याग्वारा (भुटेको चामलको लड्डु) हाल प्रचलनमा नरहेको	धौपतु
हिला वा पंला	पान	अण्डा	घिउ
धौबु वा कुनःबु (कोइरालो)	उखु	माछा	सख्खर
छिकछिकिबु वा	सानो केराउ	रक्सी	पञ्चपक्वान मिठाई

[2] थाय्भुमा राखिने परिकार स्थानअनुसार फरक-फरक रहेको पाइन्छ ।

सिमल			
वाउंम्हुकं वा चिम्हुकं (च्याउ)	मुला	थ्वं (जाँड)	उसिनेको अण्डा
पिँडालु		ह्याउँथ्वं (रातो जाँड)	छ्वयला
खालु (चिराइतो) वा पिपि		दूध	माछा
सुठो		पानी	ह्याउँथ्वं (रातो जाँड)
बदाम वा कसू		ज्यापु समुदायको विवाहको अवसरमा थाय्भु	अजिथ्वं (बाक्लो जाँड)
हर्रो		उखु	रक्सी
लैसि (मुलाको बिउ) वा लैसू (सुकेको मुला		सानो केराउ	दही

चाना)			
अदुवा वा तरुचा		मुला	सख्खर
चम्सुर वा मेथी			पान
पालुङ्गो वा सुप			मसला
सिस्नो वा पार्सले			*दुरुजा मुरुजा*
तोरी वा रायो			*खावा*
इकंचा (बेथेको साग) वा अन्तलिचा (भृङ्गराज)			*सबुंफ्वया*
नवःघाँय् (बाबरी) वा जिरे साग			*सुपालुति*
खाइसि वा झम्सि			*चाकुमाकु*
अनार वा सुन्तला			*ससिपाउँ*
बेल वा बिमिरो			*उखु*

चतांमरि वा सूमरि			*मुला*
स्वकं (कर्कलोको सुकेको पात) वा गुनूचा (कर्कलोको सुकेको डाँठ)			*सानो केराउ*
योमरि वा ल्वंचामरि (चामलको पिठो मुठी कसेर बनाइएको)			
गुलः (मसिना लाखामरी) / अँय्था (हत्केला आकारको लाखामरी			
पञ्चपकवान मरि			
पान वा मसला			

तिलको लड्डु वा खट्टेको लड्डु			
उखु			
सानो केराउ			
मुला			

●अन्नप्राशनको थाय्भु भातको हुन्छ। अन्य थाय्भुमा च्युरा राख्ने गरिन्छ।

●अन्नप्राशनको थाय्भुमा कालिजको टाउको राखिन्छ। हाल आएर हाँसको टाउको राख्ने गरिन्छ।

●विवाहको थाय्भुमा भत्तुमरि (परेवा आकारको लाखामरी) र अँय्था मरि (हत्केला आकारको लाखामरी) सबैभन्दा माथि राखिन्छ।)

●दुरुजा मुरुजादेखि ससिपाउँसम्म प्रायः लोप भइसकेको छ।

●८४ परिकारका खाद्य परिकारहरू राख्नुपर्ने भए पनि स्थान विशेष, जाति विशेष आदिका कारण परिकारहरूमा पृथकता रहेको पाइन्छ। नपुग परिकारहरू आफ्नो कूल परम्पराअनुसारका सामग्री राख्ने गरिन्छ।

ठ) ८४ परिकारमा राखिने खाद्यसामग्री (थिमी क्षेत्रमा राखिने)

१. पालु कू

२. म्वाःबुइ (मुस्या पालु)

३. वः (दही दलेको वः)

४. कःसूबुइ (केराउ साँधेको)

५. माय्बुइ (मास साँधेको

६. खय्पि

७. चय्पि

८. चःगुलि

९. सनांघासा
१०. धौघासा (दहीमा साँधेको घोटेको मुला)
११. पालुघासा (दहीमा साँधेको घोटेको अदुवा)
१२. कःसूवः
१३. लाग्वः
१४. भुतिबुइ (बोडी साँधेको)
१५. लपि
१६. दुला (मुला उसिनेर बेसारमा साँधेको)
१७. हिंला (हिङमा साँधेको मासु)
१८. पंला (दहीमा साँधेको छोय्ला)
१९. न्ह्यपुपंला (दहीमा साँधेको हरियो च्याउ)
२०. खाइपंला (तिलको धुलोमा साँधेको कलेजो)
२१. खःपु पंला (दहीमा साँधेको सयपत्री)
२२. जंला
२३. छ्वय्ला
२४. छ्याला
२५. बुल्ला (कटमा पकाएको मासु)
२६. खोपुला (राँगाको थुतुनो)
२७. धन्वंतरी
२८. सुपालु
२९. मेय्छ्यंपु
३०. सकिम्हुकं (पिँडालुको मस्यौरा)
३१. ला बजि (पःकामा साँधेको उसिनेको मासु)
३२. हाम्वःला (तिलको धुलोमा साँधेको किमा)
३३. कय्गु ला (पिँधेको केराउमा साँधेकोकिमा)
३४. संन्याखुना
३५. तरु चम्या
३६. लइ भुजा
३७. सिउला म्हुकं
३८. वाउँ म्हुकं
३९. कुनमु
४०. सिमलबु
४१. धौबु
४२. ब्याः (बेल)
४३. खालु
४४. छिकिछिकि बु
४५. चि म्हुकं
४६. धालेबु
४७. चुंला
४८. धौ
४९. तःसि
५०. सुन्तला

५१. तु
५२. ग्वः पःमाय्
५३. ग्वः भुति
५४. मू वाला (साँधेको मुंग)
५५. पाउँ हि (अमिलो हालेको रक्ति)
५६. तरुल
५७. चाकु पिपि
५८. लइसि
५९. पि गुलि
६०. खें वाला
६१. न्या पुका
६२. थ्वः पुका
६३. सैँ पुका
६४. गुलि पुका
६५. तःखा
६६. ऐंथमरि
६७. योमरि
६८. लोंचामरि
६९. लाखामरी
७०. मथमरि
७१. गुलमरि
७२. हाम्वःग्वारा (तिलको लड्डु)
७३. ज्वः पस्ता
७४. दुरुमरि
७५. चपाग्वारा मरि
७६. तुकंचा
७७. पलःचा
७८. पाउँ
७९. फसिपु वाला
८०. सकि भुजा
८१. सतबय्सि
८२. भोचा पासि
८३. चतांमरि
८४. तुसिपु वाला

(श्रेष्ठ, विसं. २०७२, पृ. ६४)

ङ) **मासुको परिकार**

बढी मात्रामा पकाउनुपर्ने मासुको परिकार

● तःखाः (थलथले)

● सन्याखुना (सिद्रा र नाइटे ज्यामिर राखेर बनाइने पिरो थलथले)

● हँय्ला (अदुवा बढी मात्रामा राखिएको मासु)

● गोर्मा (पुरानो छालाबाट बनाइने परिकार)

● कवाफ

● छकूला (हरेक टुक्रा आधा पाउको दरमा रहने मासु)

● हाम्वःक्वाः (तिल पिसेर त्यसको दुई गुना किम्मा र च्वहि (सेतो रक्ति) राखेर बनाइने मसलादार लेदो मासु)

● बुल्ला/कःक्वाः (जाँडको कट पखाली फियो, गिदी लगायतका मासु राखी पकाइने मसालेदार परिकार)

● छ्याला (मुलाको गुन्द्रु (सिन्के) मसिनो गरी टुक्रा गरी कलेजो, फोक्सो, ठूलो आन्द्रा, फियो, भुँडी र मसिना टुक्रा भएका मासु लगायत राखी बनाइने मसालेदार मासु)

● किमला (भुटेको फलमासुमा चामलको पिठो मिसाई बनाइने मसालेदार मासु)

● चल्ला (कलेजो, कलिलो फलमासु, फोक्सोका मसिना टुक्रा मसलामा मोली बेसार, मेथी, जिम्बु झानी सकेपछि हल्का झोल हुने गरी पकाइने मासु)

● चुंला (किम्मालाई रस हुने गरी पकाइने मासु)

● मल्ताचुंला (कलिला फलमासु मसिनो काटी सकेपछि हरियो खुर्सानी राखी बनाइने परिकार) (शाक्य, विसं. २०७३, पृ. १०७-१२१)

छ्वय्ला र छ्वय्लाका विविध नाम

- हाकु छ्वय्‌ला (पराल वा छ्वालीमा फलमासु पोली मसलाले मोली बनाइने)
- भाजं छ्वय्‌ला (माटोको हाँडीमा फलमासु राखी पोली सकेपछि मसलाले मोली बनाइने)
- मना छ्वय्‌ला (फलमासु उसिनेर मसलाले मोली जिम्बु र मेथी झानी बनाइने)
- तप्पा छ्वय्‌ला (मना छ्वय्‌लामा पहिलो पटक लिइएको मूति थ्वं जाँड राखिएको)
- मखमल छ्वय्‌ला (मसिनो गरी टुक्रा पारिएको उसिनिएको कलिलो फलमासुमा लसुन खुर्सानी धेरै नहाली बनाइने)
- खादे छुना छ्वय्‌ला (मासुको ढिक्का र गिदी उसिनेपछि चिसो भइसकेपछि मात्र मसला राखी बनाइने)
- तोर्पा छ्वय्‌ला (मेथी फुराइ पानीबिना उसिनेको मासुमा मसला राखी बनाइने)
- जँला (मासु गाँसिएको कलिलो छालायुक्त मासुमा मसलाले मोली मेथी झानेर बनाइने)
- कचिला (कलिलो फलमासुको किम्मामा मसलाले राम्रोसँग मुछी सकेपछि मेथी, जिम्बु झानी बनाइने)
- सुकुला (सुकाइएको फलमासुको त्यान्द्रो गोलको आगोमा पोली अचार)
- स्वँवाला (उसिनेको फोक्सोमा ह्याउँथ्वं (रातो जाँड) राखी डुबाइसकेपछि मसला र सस्र्युँले मोली बनाइने)
- अँपिवाला (उसिनेको फियो)

सन्दर्भ ग्रन्थ

आचार्य, बाबुराम (विसं. २००९), नेपाल, नेवार र नेवारी भाषा, *नेपाल सांस्कृतिक परिषद पत्रिका* १(१) १-१६ ।

केन्द्रीय तथ्यांक विभाग (सन् २०२३)

जोशी, निर्मला र जोशी, सुन्दरकृष्ण (नेसं. ११३९) *नेवा: नख:चख: व संस्कारय् वनस्पति* । ललितपुर : सागरकृष्ण जोशी ।

जोशी, राजनलाल (रास), (नेसं. ११३५), यैँयाः पितृमोचन यायेत याइगु श्राद्ध, *सिकागो नेवा:*, पेज ४७-५१ ।

जोशी, राजनलाल (रास), (विसं. २०७१), *नेवा: समाजय् द्य:ला* । काठमाडौँ : सोसाइटी फर नेवार स्टडिज ।

जोशी, राजनलाल (विसं. २०६८), *भक्तपुर दरबार क्षेत्रका कलामा पशुपंछीका मूर्तिहरू* (लघुअनुसन्धान, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग)

जोशी, राजनलाल (रास), (विसं. २०७९), सगुन संस्कृति र तन्त्र, *तन्त्र चर्चा* । काठमाडौँ : भोलानाथ बास्तोला । पृ. ९१-१००।

ताम्राकार, विमल (संक.)(विसं. २०५६), *नानार्थ पञ्चदशकं गीत* । भक्तपुर : कुतः पिकाक ।

तुलाधर, तारादेवी (नेसं. ११३१), *थाय्भु भोय् ज्वलंया विवरण* । काठमाडौँ : छुसिंस्यार

तुलाधर, प्रेमशान्ति र अन्य (विसं. २०६७), *नेवार जातिको चिनारी* । काठमाडौँ : आजउरा प्रतिष्ठान र नेवा: देय् दबू ।

धर्ममहारस, (विसं. २०७६), *महारसनिघण्टु (तृतिय खण्ड)* । काठमाडौँ : विद्यार्थी पुस्तक भण्डार ।

धर्ममहारस, (विसं. २०७६), *महारसनिघण्टु (दुतिय खण्ड)*। काठमाडौँ : विद्यार्थी पुस्तक भण्डार ।

धर्ममहारस, (विसं. २०७६), *महारसनिघण्टु (प्रथम खण्ड)* । काठमाडौँ : विद्यार्थी पुस्तक भण्डार ।

पञ्च, ज्यापु (विसं. २०५७), *भाबो* । भक्तपुर : कुतः पिकाक ।

महर्जन, स्वराज (विसं. २०६९ पुस ५), प्वः थकालि याना: भ्वय् नकीगु न्हय्गां जात्रा, *नेपा:स:* ७:१७ । पेज १

महर्जन, शिलकुमारी (नेसं. ११४१ गुंलाथ्व १३), आवंबजि, *नेपालभाषा टाइम्स तँसापौ*, पृ ८

मानन्धर, भगवानदास (विसं. २०६८), *भिं-मनू सामाजिक व आध्यात्म-धार्मिक चिन्तनया दुने वैज्ञानिक आधार लुयेके* । काठमाडौँ : रामकुमारी मानन्धर ।

मुनंकर्मी, पूर्णराम (विसं. २०७६), *नेवा: संस्कारय् अन्त्येष्टि विधि व पितृमोक्ष* । काठमाडौँ : मुनंकर्मी समाज ।

योगी, नरहरिनाथ (विसं. २०१३ क), *देवमाला वंशावली*। काठमाडौँ : मृगस्थली।
राजवंशी, शंकरमान (विसं. २०२४), *भक्तपुरका मल्ल राजासँग सम्बन्ध राख्ने धर:पौ,* पुर्णिमा ४(४), ३६५-३७१।
वज्राचार्य, आशाकाजी (नेसं. ११०२), *मल्लकालीन गंप्याखं*। ललितपुर : स्वयम्
वज्राचार्य, चुन्दा (ने.सं. ११०२), नसा, त्वँसा व रितिथितिं झीगु जातीय विभाजन, *ग्वयूस्वां* १ (१), पृ. २०-३२।
वज्राचार्य, चुन्दा (ने.सं. ११२०), *नेवा: तजिलजिइ नख:चख:*। यैँ : नेपालभाषा एकेदमि।
वज्राचार्य, चुन्दा (विसं. २०५३), *जितामित्र मल्लकालीन धर:पौ*। काठमाडौँ : नेपाल र एशियाली अनुसन्धान केन्द्र।
वज्राचार्य, चुन्दा (नेसं. ११४२), *भूपतीन्द्रमल्ल पनातिया ख्वहो क्वाठया धरोत*। पनौति : नसंचा पुचः।
वज्राचार्य, धनवज्र (विसं. २०३०), *लिच्छविकालका अभिलेख*। काठमाडौँ : नेपाल र एशियाली अनुसन्धान केन्द्र।
वज्राचार्य, धनवज्र व मल्ल, कमलप्रकाश (सन् १९८५), *गोपालराज वंशावली*। काठमाडौँ : नेपाल रिसर्च सेन्टर।
वज्राचार्य, रत्नकाजी (नेसं. ११०२), *झीगु संस्कृतिया ब्वो-घासा*। यैँ : नेपाल बौद्ध प्रकाशन।
वज्राचार्य, रत्नकाजी (नेसं. ११०९), *नेवा: संस्कृतिया ता:चा*। यैँ : वज्राचार्य प्रकाशन।
वज्राचार्य, रत्नराज (विसं. २०३६), *बुंगद्य:या रथयात्रा खँ*। ललितपुर : स्वयं।
वज्राचार्य, शान्तहर्ष, (नेसं. १११०), राहु-भोजन छगू लुमन्ति, *गुँच्व* १:१। पेज ९-११।
शर्मा, रमापतिराज (११३७), *झीगु भाय् व वया ऋद्धिसिद्धि*। भक्तपुर : नेपाल साहित्य मन्दिर शर्मा, शिवराज (विसं. २०५४), *नेपाल र नेवाल मूलत ऋग्वैदिक शब्द*। दार्जीलिङ : गोर्खा पुस्तक सदन।
शाक्य, मोतिलक्ष्मी (नेसं. ११३६), *झीगु तिसा, कासा व भ्वयूघासा*। भक्तपुर : कुत: पिकाक।
शाक्य, सुदर्शन (नेसं. ११२२), *सम्यक महादानय् लैंकें*। काठमाडौँ : मानकुमारी शाक्य।
शाक्य, हेमराज (नेसं. १११३), नेवाः नसात्वंसा छगू चिन्तन, *नेवा: नसानख:*। पृ. १०-११।
शाक्य, हेमराज (नेसं. १११५), *नेपा:या बौद्ध सांस्कृतिक सम्पदा*। काठमाडौँ : शाक्य प्रकाशन

श्रेष्ठ, प्रयागमान (विसं. २०६५), *नेवाःभ्वय् : छगू अध्ययन* (स्नातकोत्तर तह शोधग्रन्थ, नेपालभाषा केन्द्रीय विभाग, त्रि.वि.)
श्रेष्ठ, राजितबहादुर, (नेसं. ११३१) ज्याःजंकु संस्कारया ऐतिहासिकता, *नेपालभाषा* ४ । पौ २४।
श्रेष्ठ, राजेन्द्र तूबन्जा (विसं. २०७२), *नेवाः भ्वय्ब्व (प्रकार र परिकार)* । थिमी : सहकारी सहयोग समाज ।
श्रेष्ठाचार्य, ईश्वरानन्द (सं.) (विसं. २०५४) *नेवार नेपाली अंग्रेजी शब्दकोश* । काठमाडौँ : नेराप्रप्र ।
सुवेदी, मृगेन्द्रराज (ने.सं. ११३६), *नेवाः संस्कृति कुलार्णव तन्त्रया निर्देश* (स्नातकोत्तर शोधग्रन्थ, नेपालभाषा केन्द्रीय विभाग, त्रिभुवन विश्वविद्यालय) ।
Doherty, V.S (1978), Notes on the Origins of the Newars of the Kathmandu Valley of Nepal, *Himalayan Anthropology The indo Tibetan Interface*. Pp 433-446.
Khatiwada, R; Cubelic, S. and Michaels, A.(A.D.2021). *The Mulukī Ain of 1854 Nepal's first Legal Code.* Heidelberg: Heidelberg University Publishing
Lowdin, P.(A.D.1998) Food, Ritual and Society Among the Newars. Kathmandu : Mandala book.
Malla, K.P(Ed) (A.D.2000), A Dictionary of Calssical Newari . Kathmandu : Cwasa pasa.
https://censusnepal.cbs.gov.np/results/2023/06/22
https://divyadarshanyogindia.blogspot.com/2020/09/blog-post_7.htmls



नाम : राजनलाल जोशी
साहित्यिक नाम : रास जोशी
सम्प्रति : प्रमुख, नेपालभाषा केन्द्रीय विभाग
पद : सहप्राध्यापक
पिता : स्व. गोविन्दलाल जोशी
माता : त्रिभुवनेश्वरी जोशी
शिक्षा : विद्यावारिधि, नेपालभाषा
स्नातकोत्तर (नेपालभाषा / संस्कृति

कृति : चाया थलबल /The Pottery (A.D.2004)
मुद्राराक्षस (सं)
ललितपुर राजदरवार (विसं २०६५)
स्वनिगःया संस्कृति (विसं २०६६)
नेवाः लोकवार्ता (संयुक्त) (विसं २०६७)
नेवार जातिको चिनारी (संयुक्त) (विसं २०६८)
लुभुया अभिलेख मुना (संयुक्त) (विसं २०६९)
न्ह्यलं ल्हाय्मफुगु सत्य (ऐतिहासिक उपन्यास) (विसं २०७०)
नेवाः समाजय् द्यःला (विसं २०७१)
लः व घः संस्कृति व सभ्यता (विसं २०७३)
रामेछापका ह्योल्मो जाति (विसं २०७३)





प्रकाशक
नेपाल सरकार
आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान
सानेपा, ललितपुर

